目　录

◎佛法与当代社会

——首都经贸大学演讲 1

◎佛教关于人性的探索和教育

——湖南大学演讲 48

◎认知科学与佛学

——浙江大学演讲 82

佛法与当代社会

——首都经贸大学演讲

『 2013年 11月 07日 』



主持人：

今天的研讨会，主要分两个部分。第一部分，请堪布为我们开示，主题为“佛法与当代社会”；第二个部分将进行一个小时的互动答疑。

首先，介绍一下索达吉堪布：堪布是当今非常著名的一位上师，他悲智双运、显密兼通。理论上，堪布通达藏传与汉传、显宗和密宗。行为上，堪布一方面做了很多利乐有情的功德，比如赞助小学、资助大学生等；另一方面，也进行了广泛的弘法工作，特别是最近几年，在国内外一些著名高校，像北大、清华、复旦、北师大、人大等，做了很多讲座。

所以今天非常有幸请堪布来与我们交流。现在就请堪布为我们开示，欢迎——

很高兴和大家一起探讨“佛法与当代社会”。前两天我刚得知这个题目，但最近有很多事，也没有想到什么有价值的内容。不过，我可以抛砖引玉，讲一下“佛法与当代社会”值得关注的几个问题，然后大家畅所欲言，一起交流探讨。

无论你们有什么想法，包括对佛法的一些怀疑、看法，都可以直接说出来。我们讲座的主要目的，就是为了遣除疑惑、了解真相。这非常符合世间的辩证法，也极其相合于佛教的辩论方法。今天在座的都是科学工作者，因此，我很希望大家用科学的态度来分析问题。

智慧藏在这里

两千五百多年前，释迦牟尼佛广开八万四千法门，流传到现在，形成了南传、北传、藏传三大佛教体系。南传佛教主要分布在缅甸、斯里兰卡、泰国。北传佛教在中国、日本以及东南亚的一些国家相当兴盛。藏传佛教最初由印度传入藏地，如今又传到欧美等几十个国家。两千五百多年以来，佛教的传播范围非常广泛。

不仅如此，佛教的智慧体系也相当博大，其内容都保存在《大藏经》里。比如在藏传佛教中，释迦牟尼佛宣说的经典有一百多本，每一本都特别厚，完整地保存在寺院中，而且很多老师一直在研究并传承着这些智慧。在藏地，寺院相当于是大大小小的学校，主要作用就是研究佛经。当然，不仅是藏传佛教，汉传佛教、南传佛教也同样以其不同传承，

传递着佛法的智慧。

值得一提的是，藏传佛教中有翻译自印度的大量论著，比汉传佛教要多很多。以前我大概对比过，发现汉传佛教的《大藏经》里，除了佛陀的语言和印度大德的开示，还有很多汉地大德的著作。而藏传佛教的《大藏经》分《甘珠尔》《丹珠尔》两部分，其中《甘珠尔》全是佛的语言，《丹珠尔》大部分是龙猛、陈那、法称等印度大德的著作，共两百多函；藏地大德的著作，大多并没有收入《丹珠尔》中。这些藏经的雕刻版，在德格印经院保存得非常完好，“文革”期间也没有受到损害。

我本人从小就信仰佛教，大概 23 岁时出家，接近三十年里一直在佛学院学习。早年在学校读书时，我对心理学、辩证法、数理化等很有兴趣，但好多问题一直找不到答案，直到后来学了佛法，把现代知识与佛经进行对比后，才深深感到佛经的确不可思议。

以前，鲁迅先生曾用非常敬仰的心情，高度赞叹佛经，说它高深莫测。我也有这样的感觉，所以不管到哪里，都想劝大家多看一下佛经。

蕅益大师有一部《阅藏知津》，专门记录了每一部佛经的概要。南怀瑾先生在峨眉山的时候，也曾用三年时间阅藏。在藏地，有许多大德不仅修证境界高，精通天文、地理、历算等世间学问，更是一生潜心研究《大藏经》。比如一百多年前，藏地有位大德叫贡智•云丹嘉措，他总结各经论的要义和闻思修方法，并将宁玛派、格鲁派、萨迦派等藏地各派所有传承的教言、修行窍诀、历史、天文、地理、医学、文学等全部汇集起来，编辑成书。此书分为五大部，共九十余册，被称为《五宝藏》。如今在许多藏传文化典籍中，都收存了这部巨著。

这种对教言和文化的收集与保护，在藏地实际上非常普遍。前段时间，美国哈佛大学有一位老先生离开了世间。他生前用五十年时间，在藏地各个地方收集经论以及各个时代高僧大德们的教言，并用数字化的方式保存在硬盘里，我看了之后非常惊讶。这只是个简单的例子，类似的情况还有很多。

也许有人认为，佛教是一种古老陈旧的文化，早已过时，跟不上现代的科学文明。

其实这种说法需要观察，为什么呢？因为现代科学在心灵研究上还一片空白。而调整心灵对每个人都必不可少，比如，我们在生活中有贪心、嗔心、痴心等烦恼需要解决，有大悲心、出离心、信心、智慧等善心需要养护，那如何对治负能量、提升正能量，这方面佛教就有很殊胜的方法。

如今欧美很多大学，都设有佛教的研究机构和禅修中心。尤其是禅修，对人体调整、潜能开发有非常大的作用。要知道，我们在生活中所发挥的能力，还不到潜能的百分之十，即使是顶尖级科学人士，其智慧也没有被完全开发。而这种智慧，佛教认为，就藏在我们的如来藏中，人人都拥有，如果因缘具足，完全可以被挖掘出来。到那时，你不单单可以懂英语，懂阿拉伯语，还可以慈悲对待一切生命，拥有很多超胜能力。这方面依靠现代科学很难达到，最好的方式就是通过佛教的禅修，来认识心性、认识自我。



不变的真相——四法印

佛教的根本教义是“四法印”，有人说，这些理念是佛教和非佛教的最大区别。即使你没有听过“四法印”，用现代理念来观察，这些道理也不得不承认。

四法印，就是诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静。

一、诸行无常

我们很多人没有太多无常观，用一辈子的时间筹划着买房子、做事业……其实人生不过几十年，长也不过一百多岁，我们总以为自己还要活很长时间，丝毫没有意识到这些终将失去，这是相当遗憾的。万法每个瞬间都在变化，春夏秋冬在变化，整个宇宙在变化，我们的内心、家庭、父母、感情、生活等也都在变化，可我们却视而不见。

其实，了解无常，并不会让人消极，反而会让人变得坚强。我经常对一些人讲，即使你不学佛，也要懂得无常，若能如此，以后无论工作、名声、地位还是财富上发生变故，都会有一定的准备。乔布斯生前把每一天都当作最后一天过，死亡来临的时候，他有很强大的心力去面对。在座的人也应该这样观察：我的寿命还剩多少时间？

我们每个人无论年龄大小、学不学佛、有什么样的价值观，都有一个共同点——迟早要面对无常。由于对无常没有一些认知，当变故来临时，很多人都没有准备，尤其是当感情出问题，或者亲人去世时，甚至生活都难以为继。

有时候我会想：无常清晰得如在眼前，世人却将一切执为常有，太可怜了！如果认识到万法确实如佛教所说，没有

一个是恒常不变的，对人生会带来非常大的利益。

二、有漏皆苦

很多人认为："世界很美好、很幸福，佛教却说三界犹如火宅，讲厌离，不承认快乐，太悲观了！"

其实不是这样。佛陀也承认生活中有暂时的快乐和幸福，但在此基础上，又进一步讲了厌离心和出离心，这是一种面对现实的智慧。

要知道，人生有生老病死等各种痛苦，每个人若总结自己的一生就会发现苦多乐少，什么样的人都不例外。以前藏地一位著名学者说过："富人在富贵的生活中哀嚎，穷人在贫穷的生活中烦恼。"确实，如果你留意观察就可以看到，没钱人有没钱的痛苦，有钱人有有钱的痛苦。所以，懂得有漏皆苦，这非常重要。

三、诸法无我

现实中的这个"我"，佛教也是承认的，但用智慧去剖析，

它又确实不存在。大多数人认为“我”就是现在的我，这只是未经观察的说法而已，真正去观察的话，身体是“我”？语言是“我”？还是心是“我”？

如果说身体是“我”，那身体和“我”是一体还是他体？若是一体，那么身体残缺的人，比如没手、没脚、没眼睛，是不是他的“我”也缺了一块？肯定谁也不承认。如果二者是他体，那除了身体，还应该有一个“我”，可这怎么找也找不到。

“我”跟心、语言的关系，用同样的推理也可以了知。

或者，还可以用另一种方式来观察：如果“我”是由地、水、火、风组成，那么四大元素合起来是“我”，还是分开来是“我”？如果分开来是“我”，那地大、火大等每一个元素就都成了“我”，如此一来，不小心吐个口水，“我”也会少了一块……

这样观察就会明白，所谓的“我”，只是身体、语言、心识假合的一个东西。就像这个茶杯，是由很多粒子组成的，除此之外，实有的茶杯根本不存在。所以，佛教说无我，并

不是不承认“我”的显现，而是不承认“我”的真实。

四、涅槃寂静

有了这样的认知后，通过修行证悟无我，不单单是痛苦，包括烦恼障、习气障等阻碍我们彻证万法的一切障碍，都会全部消失。这种解脱的境界，就叫涅槃寂静。

对于佛教的“四法印”，两千五百多年来，有智慧的人不得不承认，即使科学也没办法推翻。

大家都知道，科学不管是天文、地理、物理等，一般都是后人不断推翻前人的理论，然后建立新的观点。但佛教思想到目前为止，没有任何人能够推翻。为什么呢？是因为没有找到它的过失，还是它的确符合真理？这值得每个人深思。

比如，对人类心理的剖析，很多西方学者认为，佛教在两千多年前就已经有了非常成熟的理论，现在的人也不得不沿着这条路走。

从 19 世纪到 21 世纪，全球在各个方面发生了翻天覆地

的变化，但对内心的认知，人类似乎没有太大进步，连孔孟、老庄时代的传统思想都比不上。

当然，传统文化虽好，也不是方方面面都要继承。好比佛教的有些仪式或者繁杂要求，佛陀开许在未来时代可以适当调整，但其中非常科学的部分，则必须一直保留下来。比如因明辩论，这在藏地寺院十分常见，很多人通过面对面的辩论、探讨，最后可以获得正确的见解，并且这种正见经得起检验，不会轻易改变。

佛教所包含的一些真理，其实与科学也并不相悖。杨振宁是一个科学家，也是一个佛教徒，他在不同的场合中说过："科学跟宗教息息相关。科学是有限的，而宗教是无限的。"所以，宗教纵然经历了久远时间，但能一直生存不灭。而且很多宗教一直致力于人类智慧和爱心的开发，不断发挥着积极的作用。所以，希望大家在研究科学的同时，也应该了解一些宗教的观点，借鉴他们的思维方式。

现在有些老师在教学上，思维方式不太开放。其实，如果老师讲什么，学生就要接受什么，这不一定很好。应该培养学生自己的思辨能力，给学生留下一定的思考空间，甚至

可以让他驳斥老师的观点。这样，老师会有很大的进步，学生也能拓展自己的见识和能力。



调伏你的心

佛教非常提倡和平，但它不认为和平依赖外在，而是强调内心的和平。佛教认为，首先要消除内心的杂念和负面情绪，这些被净化后显露的真心，才是真正的和平。这种心的状态，对在家人来说特别重要。否则，永远随着社会潮流，

随着别人的分别念和脚步，活着就会非常累、非常苦。

如果我们内心有一种主宰，有佛教所谓的正知正念，就可以依此观察自己的情绪。当你过于浮躁时，可以提起智慧，用心来观察心。这时你会发现，心的本来面目其实是空性，也是光明。在空性和光明的融合当中，没有痛苦，没有烦恼，没有忧愁。这一点，每个人都可以认识到。在认识的当下，所有烦恼会消失无余。

比如，我们有时候非常烦躁，无缘无故跟别人发脾气，事后自己也很难受。这种情绪，在佛教中称为嗔恨心。但嗔恨心的本体是什么呢？就是菩提，是智慧。《六祖坛经》也讲："烦恼即菩提。"如果你没有认识嗔恨心的本来面目，它就是烦恼，给你带来无量痛苦；但当你认识到了之后，它不但对你没有丝毫障碍，反而会成为智慧的助伴。

在生活中，我们每个人都可以这样修行。

没有它的话，有些人遇到一点点事情，心情马上不好了，好像心里装了一块石头，甚至因为没必要的小事吵架。那天新闻里讲，有两个接近一百岁的老人，老头子向外看，有一

些女孩在笑，老太太就骂他："你看什么呢！"然后两人开始吵架……这就是嗔恨心。

按照佛教的观点，不论年轻人、老年人，都会有嗔恨心等负面情绪，不过，佛法可以有很多途径去化解。那是不是学佛后就没有烦恼了呢？也不是。烦恼照样有，但自己有对治和抵抗的能力。

我经常想，现在每年有二十多万人自杀，非常可怜。包括有些大学生，遇到一点小事，动不动就要跳楼。前段时间我去一个学校，听说在短短的时间里，就有五六个学生接连自杀。什么原因呢？就是因为很多人没有信仰。一提到信仰，他们总是很排斥，甚至说"学佛是神经病"，结果自己遇到逆境时，一点抵抗能力也没有。这是他们的一种悲哀。

其实，佛教提倡的很多道理，包括非暴力、慈悲，对当前来讲非常需要，对世界和平、世间和谐也有不共的意义。因为佛教的教义是"诸恶莫作、诸善奉行"，危害自他的行为要制止，一切善法都要奉行，而佛教徒则要将其付诸行动，给世间带来一种正面的能量。所以，即使人心浮躁、充满戾气，学佛也会让这世间变得平和。

当然，要想做到这一点，寺院等佛教团体有重要的责任。不过，现在很多寺院已变成了旅游场所，或成了一种商业工具。尽管这不是佛教徒愿意的，很多事情自己也无可奈何，但大家还是要认清真正的佛教，学习和了解佛教的真正理念。

生活的主题

佛教有一个根本法义，叫利他心。在大乘佛教中，利他心又称为菩提心，它是最核心的思想，依此可以成就佛果。

菩提心有愿菩提心、行菩提心两种。如果心里发愿："我要度化天边无际的一切众生"，这就叫愿菩提心。这种发愿通常需要一个殊胜的对境，如果没有，也可以在佛像前或者寺院里发。

而行菩提心，不但要发愿，更要在实际行动中去度众生。度众生包括六度万行，即布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，这六种修行也叫六度，它涵摄大乘佛教的全部行为。这种行为与世间道德极其相应，若以六度作为自己的人生准则，完全可以成为一个高尚的人。

一、布施

即要慷慨给予。如果你承认因果就会明白，今生的财富源于前世的布施，所以，单从获得世间利益而言，人也应该有一种舍心。然而，可怕的是，现在很多人给别人一点东西也不愿意，不管房屋还是财物，什么都要自己霸占，自私心越来越强，而帮助别人的理念、行为越来越少。这样下去，周围就会充满尔虞我诈、勾心斗角，慢慢地，人也没有了安全感。

二、持戒

其实这一点很重要。有人可能认为，佛教要守这个戒、那个戒，很多条条框框，太死板。实际上，人追求的层次越高，要守的戒律越多。就拿学校、企业来说，约束人的条例也不少。更何况，佛教最基础的五戒——不杀人、不妄语、不邪淫、不偷盗等，应该是社会的底线。如果你杀盗淫妄都不做，无论当公务员、还是老师，都是一个非常好的人。

三、安忍

关于怎么样修忍，你们有兴趣的话，可以学学《入菩萨行论》的“安忍品”。现在很多人脾气不好，什么事都忍不了。听到一些很好的道理，忍不了就开始诽谤；发现别人损害、诽谤、欺负自己，忍不了就有各种抱怨。其实面对这些，我们应该培养一种忍耐之心。



四、精进

不管学出世间法还是世间知识，都离不开勤奋，否则什么也做不成。正在学知识的学生，肯定要勤奋。但作为老师，

也不能懈怠，永远停留在自己时代的知识上。有一位学者说："如果你没有每天学习，大脑就会停止。"所以，任何人都要不断地学习。

我看过一篇文章，说是现在很多人不爱看书，经常聊天、打麻将、看电视，上网看些乱七八糟的信息，久而久之，心灵就变得很空虚贫乏。其实，只看一些简单的碎片信息，根本没办法完善自己的智慧。我们应该系统地学习知识，包括传统文化和现代科技，不仅要学，还要去思维，这样才能真正充实自己。

精进不仅是菩萨的行为，也是每个人都需要的品德。听说有些老师和学生，平时只把专业知识稍微学一下，其他时间都忙于赚钱，愿意搞科研的越来越少。如果我们的价值观全部建立在金钱上，没有科研精神，也没有宗教意识，把安逸和享乐当作生活本身，那就成了爱因斯坦所说的"猪栏理想"[1]。

遗憾的是，很多人都喜欢这种生活，要么整天跟人闲聊，

[1]爱因斯坦在《我的世界观》里说："我从来不把安逸和享乐看作生活目的本身——我把这种伦理基础叫做猪栏理想。"

要么在无意义中打发时间，这样的人生实在没有意义。所以，我们一定要精进，要多学习。像德国人，哪怕坐地铁都捧着书，几天就看完一本，我们如果也能这样，对各方面素质提升有非常大的帮助。

藏地有一句格言：即使明早就死去，今天也要认真学习各种知识，哪怕今生当不成智者，也要为来世积累智慧[2]。这种精神非常值得借鉴。曾有一位藏传大德，去北京一所医院看病。医生给他发了病危通知，说最多还有两三天时间，但他毫不在乎，一直在看书。他说："死亡很正常，只不过是换个身体，没什么可怕。但看书、学习不能放下，这是更重要的事。"

试想，如果是我们，明天就要离开人间，今天还有兴趣看书吗？恐怕很难做到，而会一直惶惶不安。但有境界的人不会如此。所以，对于学习，我们要养成一种精进的习惯。

五、禅定

[2]《格言宝藏论》云："即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。"

禅定是让心安住下来。我们早上起床后、晚上睡觉前，都应该修一下禅定。汉传佛教中，禅的思想至今都非常兴盛。以前有位禅师在屋里写着“关上门即禅堂”，我们平时也可以这样，把手机、房门一关，当下就是禅堂，让自己好好安住，静一静。否则，整天活在忙忙碌碌中，也许到死那一天才能彻底休息，之前连喘口气的时间都没有。

佛教的生活非常寂静。或许你们对此也有体会，去寺院时，身心一下子就放松了。这种寂静和轻松，我们可以创造，禅修就是办法。不管你有没有信仰，都可以通过坐禅调养身心，这对智慧也有帮助。佛教讲“因戒生定，因定生慧”，依靠禅定可以产生智慧。

现在许多人很浮躁，整天想这想那，晚上睡觉也不安稳，连个好梦都没有。早上一起来就要上班，白天连个好心情都没有，这是很普遍的现象。

作为在家人，虽不可能像古大德一样，一直如如不动地打坐，但你们有空的时候，可以去汉地的一些寺院打禅七，在七天中把所有通讯设备关掉，然后安住下来。不过，可能有些人连这也做不到，他们会想：“如果跟世间隔离了，那家

人找不到我怎么办？”“一个小时不开机的话，我好像少了什么。”这种手机强迫症，或信息综合症，其实给我们带来很多问题，甚至会直接影响我们的记忆和寿命，但很多人却浑然不觉。所以，学会静下来非常重要。

六、智慧

佛教的智慧有两部分，一部分是观察万事万物的现象，一部分是观察现象背后的本质，当然后者更重要。比如我手里这个话筒，它的结构和作用是什么样，佛教对此也认可，但它的本体到底如何，佛教则更关心。或者，还可以对当下这颗心进行观察：过去的心已灭，不可得；未来的心还没产生，不可得；现在的心没有本体，也不可得。正如《金刚经》所说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”

也许有人会想：“怎么不可得了？我正在起心动念的，不就是这个心吗？”

其实，这只是现象而已。佛教说的“不可得”，并没有否定这种现象，而是通过过去、现在、未来三个角度，分析心的本体是空性。

还有些人可能认为："过去心和未来心不可得，这个我承认，但现在心怎么会不存在呢？"

我们就来观察一下，假设所谓的"现在"是一秒钟，而这一秒可分成一万份，那现在心在哪一份上面？如果说确实在其中一份上面，这万分之一秒还可以再分……一直这样分下去，最后这颗心到底在哪里呢？恐怕任何科学家也找不到。

如此剖析，我们就会知道，外在的山河大地、万事万物都是空性，内在的一切起心动念也是空性。这种观察方法非常科学，不需要依靠仪器和实验室，通过智慧完全可以抉择。

总之，佛教的智慧，不但包含世间智慧，也有出世间智慧。这种智慧非常久远，来自两千五百多年前，不像物理学等知识只是近代才出现的。所以，希望大家有机会应该了解一下。



心病的药在哪里买

当今，很多人都有心理问题，靠金钱地位不一定能解决，靠科技知识也不一定能解决，而佛教对此却轻而易举。其实人出问题，主要是心态问题，就像汽车的发动机出了故障一样，一切都会被打乱，在最好的环境中也感觉不舒服。反之，内心健康的话，在最恶劣的环境里也会活得很快乐。所以，不管是什么人，哪怕地位再高、钱财再多，也要懂得调心，否则，成功也没什么意义。

有时看新闻，我常会发出感慨："那么成功的人，为什么要自杀？面对痛苦时，他怎么那么脆弱？"所以，内心健康非常重要，我们应该掌握正确的调心方法。

当然，这次时间太短，没办法介绍佛教的修心方法。但通过我的抛砖引玉，你们也可以自己去找。不管你现在对它有好感还是有怀疑，我相信，你最终都会获得真实的利益。

总之，希望大家用一种包容的心态来了解佛教，观察它与世间理念是否相合。其实在我看来，这个时代非常需要佛教，有了这种智慧，人们会生活得很快乐。不仅是今生，来世也快乐。

首都经贸大学问答

『 2013 年 11 月 07 日 』

（一）**问**：我妹妹今年 17 岁，要参加高考，她的心特别浮躁，很简单的题都会做错，不知道有什么方法能让她的心稳定下来，踏踏实实地做题?

答：我以前每次考试，都会先祈祷，让心静下来。一般在考前五分钟，自己对自己作个调节。这种方法，在我的学生时代，包括以后的人生中，都非常管用。

现在藏地有些学生为了考试圆满，到寺院去请僧众祈祷、念经保佑，这也是一种方法。

还有一种方法，我经常跟有些学生讲：如果对考试非常

执著，就会过于紧张，心也会乱。前段时间有一则新闻，有位学生犯了错，老师要求他要么做好作业，要么接受其他惩罚。后来他留言："老师，这两个我都做不到。"然后就自杀了。

这种情况是什么引起的呢？就是执著。如果我们对考试特别特别执著，很可能会考不好，甚至还会做出其他选择。如果你保持一种心态："考好也很好，考不好也没事，随缘吧"，反而会有一种好结果。佛教里讲"随缘"，我自己在人生中，对任何事情也是这样："不要太执著了。如果做得好，是我尽力了；如果做不好，我也尽了力，就随缘吧。"有这种心态，有时候反而事情办得很圆满。否则，越来越执著，可能会适得其反。

（二）**问**：我有一种心态：我不会因为一个人是尊贵的老师、另一个人是无名的扫地阿姨而有区别，会同样尊重他们，甚至帮助乞丐时，也会注意不要有一种施舍的态度。但是我不能够忍受那些有权有势又自以为是的人，不愿与他们接触。在生活中我应该怎样处理好这种分别心，令自己的心更平和，就像您所讲的"无我"境界？

答：我刚才讲的无我，是一个很高的层次，真要达到这种境界并不容易，首先要在理论上领悟，再进行训练和修行，最后才能真正达到无我。理论上剖析很容易，只要有智慧，再依靠佛教的一些方法去观察，每个人都会说，“我”确实不存在。但在日常生活中，我们的“我执”经常会冒出来，这是正常的现象，还需要不断地努力修行。

第二点，你刚才所说的心态是，对比较可怜的人，像乞丐、残疾人，经常能生悲悯之心；对一些成功、傲慢的人，虽然也会尊重，但并没有像对乞丐那样好。这一方面是很好，因为现在很多人是相反的：对乞丐和可怜人很蔑视；而对领导、上司，尤其是跟自己前途有关的人，即使明明不喜欢，表面上也会笑着打招呼，或者以各种方式假意奉承。所以在这个时代中，你的心态是很好的，我很随喜。我们很缺少这种帮助可怜人的心态。

另一方面，你的这种分别念也可以慢慢平息。怎么做呢？其实不管是有钱的人还是有权的人，都是生命，都想求乐避苦。我们作为旁观者，在有能力的时候，应该尽量给予爱，减少他们的痛苦，这就是最有意义的行为。比较难做的是对可怜人生悲心，如果这种悲心你生起来了，要平息其他的分

别心，应该不困难。



（三）**问**：我最近两年经历了两位亲人的离世，偶然间看过索甲仁波切的《西藏生死书》。但我不知道，当亲人离去时，如何实际地帮助他们解脱痛苦？我还搜索了颇瓦法，据说普通人在没有上师的引导下没法自己修行。那么我应该怎么做？如何摆脱亲人离世的痛苦？

答：索甲仁波切的《西藏生死书》，很多人学习后的确很受益。里面有些内容，是根据《西藏度亡经》的道理撰写的——《西藏度亡经》译成英文以后，在欧美受到极大欢迎，包括心理学家荣格，也非常乐意接受这本书。索甲仁波切通过自己的智慧，把这些古代思想跟西方生活相结合，指导人们如何解除死亡和疾病等痛苦，对很多西方人起到了非常大的作用。

这本书最主要的内容，讲的是要正确面对临终和死亡。大家知道，很多人不敢提“死”，一提起来就想回避。包括有些老年人，本来离死不远，但却不想提，只是一直等死。然而这样等着，死亡还是不得不面对。这是一条必经之路，是一定会发生的。年轻人也不一定不会死，从一些死亡统计来看，他们的死亡率也非常高。因此，面对死亡是人生中的一件大事。很多人说，结婚是“人生大事”，其实死亡是更大的事。因为死时的痛苦，对来世有一定的影响。

针对死亡，索甲仁波切在书中讲了很多非常有效的教言。而且，郑振煌教授翻译的文句非常优美。我觉得这本书很值得看，里面既有一些学术理念，又有实践指导。通过学习，既可以了解藏传佛教，又能明白现代人如何运用藏传佛教找

到面对死亡和人生的态度。

你刚才提的颇瓦法，为什么相关资料讲没有上师不能修呢？因为它是一种具体的实修，如果没有上师引导，光是自己修，有时候可能会出问题。就像开车，没有培训，光看个说明书就上路，行不行呢？表面上似乎也可以，但实际上真这样做的话，可能会出事故。如果经过培训，有经验的人把一些窍诀教给你，得到驾照以后再开的话，会更有把握一些。

佛教的修行也是这样——经过上师的传讲之后，才可以去修行。因为上师修过，有经验：在修行过程中，万一出现问题怎么样应对，怎么样遣除不必要的歧途，这些上师都知道。

所以，如果你有兴趣修，应该在有传承的上师面前，了解修行方法以后再去修。当然，根据书籍直接修也可以，但佛教的修行并非那么简单，自己修的话，你走的道路和获得的感应可能完全不同。

（四）**问**：我前几年接触佛法时年龄比较小，接触的都

是因果、福报、功德这些观念。说人不止一世，前世做的好事和坏事都会带到下一世，这一世的福祸由前世决定。这给我带来一定的压力，我每次做事前都会顾虑，这件事会增加还是会减少我的功德福报？我应当怎样正确面对“福报”的问题？

答：佛教重视因果观念，而客观规律其实也是善有善报、恶有恶报，因果丝毫不爽。以前没有研究宗教、在这方面没有思考的人，不一定很相信，甚至有人觉得奇怪。但实际不是他们想的那样。

其实，即使是一对双胞胎，福报也是不同的。同一个班里毕业的人，二十年后，有些升官发财，有些锒铛入狱，结果也不一样。这其中，确确实实有一个我们看不见的因缘，这一点很多人需要深思。

当然，你若想得到福报，比如钱财、地位，也是人之常情，这种想法并不会损害你未来的福报。《地藏经》中说，如果想求子，祈祷地藏菩萨就会得子；如果想发财，祈祷就会得财。通过这种善的力量和因缘求一些福报，将来也会有所获得。

但不要认为做善事马上就能得善果，这种想法不符合规律。有些善因是在很短的时间就得果，而有些则需要很长时间。今生做善事，不一定马上就有福报，因为前世的恶果或许会提前成熟。所以，因果是非常复杂的，看看《业报差别经》和《百业经》就会知道。我们不能一概而论，“这个人做善事怎么没有好报？他应该马上快乐”，不能想得那么简单。

（五）**问**：我遇到害怕的事，或者晚上走夜路的时候，就默念“大慈大悲观世音菩萨”“南无地藏王菩萨”。这算是一种宗教信仰，还是一种信念的支撑？

答：你平时祈祷观音菩萨、地藏王菩萨，如果有信仰，依靠信心来祈祷更灵验，会获得更大的加持；但如果没有信仰，仅仅把这当作一种药或力量，也是可以的。

很多人一帆风顺的时候，不会想到祈祷、保佑，只有当遇到比较大的灾难，或者生命出现重大违缘时，才会临时抱佛脚，到寺院去求保佑。甚至有些贪官犯了错，也去寺院里求法师，做功德。其实，做了太大的坏事，诸佛菩萨不一定能救。不过人的本性就是这样。

当然，祈祷诸佛菩萨，加持确实不可思议。我本人也是，哪怕做个恶梦，也会祈祷莲花生大士、观音菩萨；路途比较危险，坐飞机比较颠簸，就马上祈祷上师。我在生活中是这样做的，也认为非常有必要，但有人可能不相信。就好比有些药的功效，有些人不相信，这是他自己的事，并不是药的问题。同样，诸佛菩萨的名号，无论你信不信都有加持。

（六）**问**：我了解到国内的一些高级学者，在晚年的时候，都会去研究佛学，比如国学大师季羡林等；而且一些国外的科学家，他们研究得越深入越会发现——其实宗教、佛法才是最应该去研究的，甚至他们会推翻自己以前的研究成果。这是怎么回事呢？我们这些年轻的学生，阅历尚浅，应该怎样对待佛法呢？

答：的确如此，很多国学大师、科学家晚年会学佛，因为人到垂暮之年，很多阅历让自己知道什么最重要，进而选择一条智慧之路。

我特别喜欢跟大学师生交流。有些人就像佛教里讲的，有善根，稍微点一下，就能明白人生的很多道理。其实，如

果一辈子把佛教、宗教看作迷信，一直诽谤，到发白齿落或临死之时才反省的话，可能已经来不及了。不如年轻的时候，对佛教有个公正的态度。

我曾看过季羡林的一些著作。他的恭敬心很大，五十多岁时，有一次礼拜母亲，把额头都磕烂了。前段时间我去德国哥廷根大学，看他当时念书的房子还在，那时他研究的是梵文——大家都知道，印度是佛教的来源，而佛教就是依靠梵文来传播的。通过学习梵文，他发现原来佛教如此深奥，后来用很多言辞来赞叹佛教。这一点在他晚年的书里写得很清楚。

我也特别希望，年轻人先有一个正确的认识。有没有信仰，这要看你自己。但不能把没有信仰当作是最伟大、最正常、最科学、最聪明的；有信仰当作是最糊涂、最散乱、最有问题的，这样判断确实不合理。

前两天，我跟中国科技大学前校长朱清时教授面对面讨论过。他有一句话，我觉得很好。他说："马克思那个时代，科学没那么进步，量子力学等都还没出现。如果马克思出生在今天，他的有些观点不得不改变，不得不与时俱进，否则，

有些现象根本说不清楚。”这句话，我很认可。我们不能一直以 18、19 世纪的思想，作为自己的依处。科学在不断创新，不断发现过去的很多问题。但人生问题、生命问题，只有从宗教中才能找到答案。西方科学出现的时间距今非常短暂，尤其是欧洲工业革命结束时，我们这边还是农业社会。所以，我们所理解的科学，只是一种短暂性的成果，要以它来推翻人类文明中几千年的心灵科学，恐怕非常困难。

许多学者认为，古老的印度文明、中国文明和希腊文明中，印度文明是心智科学，比如佛教；希腊文明与自然科学息息相关；中国文明就是儒教和道教的思想，对应于现在的人文科学。这样划分三大文明，与以前四大文明古国的说法有点不同，这方面我们很需要研究。汤因比博士也说过：“只有回溯到两千多年前的孔孟文化，才能拯救我们人类。”这个观点非常重要。



（七）**问**：我是统计学院的老师，每年都做社会经济生活指标，一共有八个，第一个就是幸福指数。幸福指数是三十多年前不丹国王提出来的，这是他们从佛法里获得的益处。我们做的时候，觉得幸福感完全依赖个人感受，很难有一个量化标准。那从佛法的角度，怎么看待幸福？

答：现在全世界人都追求幸福，但有时候越追求，却越痛苦。过去每个人都觉得科技发达会带来快乐，但结果是，

人的贪欲越来越多，一直赶不上前方的目标，因此，压力、忧愁、焦虑不断增强。

1990 年我去不丹时，整个国家好像只有两架飞机，车也非常少，但那里的人都有一种满足感。到现在他们仍然不愿意开放，不希望大自然被过多破坏，也不想完全成为商业化社会。

不丹人幸福的最主要原因，国外很多专家也研究过。实际上，不丹是一个佛教王国，基本全民都信仰藏传佛教。藏传佛教有八大教派，在不丹主要是宁玛派和噶举派。前一段时间，我一个同学从不丹过来。我也问他这个问题："现在全世界都很羡慕不丹，不丹人的心态真的那么幸福吗？"他通过多方面了解证实，不丹确实与其他地方不同，他们好像没有过多的压力。现在城市里的人，很多都没有安全感，上上下下都感到压力山大。但不丹人不会，他们知足少欲，每个人的口头禅里，经常出现的是"感恩、快乐、幸福、好的、对的"这种词汇，不像我们，经常有不必要的担心。

你刚才提到，幸福感到底是什么？按照佛教的意义来说，有两种衡量的方法。按照小乘的理念，只要自己快乐，内心

没有痛苦，就叫做幸福，这是比较低的标准；再高一些，按照大乘佛教来说，是“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”，哪怕自己身体不好，或有其他损失，也无所谓，只要众生快乐就好。就像慈母，她的幸福，来源于孩子的快乐。同样，大乘佛教里，真正境界高的人，只要众生快乐，他就很幸福。

（八）**问**：我有一位朋友得了癌症，后悔以前追逐名利，一无所获。皈依以后，很坚强地面对癌症，还写了本书叫《活着就是幸福》。现在他经常讲，喜欢什么就去做，不要积蓄外在财物。但是他遇到喜欢的人就在一起，不高兴就离开，想吃什么就吃什么，他认为这就是活在当下。您觉得这种观点对吗？

答：他这种“活在当下”的观念，也有好的地方，因为看得比较淡，不会特别去执著；也有一些比较消极的“无所谓”的态度。

我经常觉得，很多人今天虽然有很多抱怨，这个不对，那个不对，很痛苦，但当自己生病的时候，比如脚不太好，看到其他人脚很好，就会很羡慕；眼睛不太好，看到别人眼

睛很好也会很羡慕；一旦得了癌症，看到没有得癌症的人，会觉得不管怎么样他很快乐。所以，人的幸福，有时候是比出来的。

前段时间，我正在走路时，看见前面有一个人脚不太好，一拐一拐的，就不敢走在他前面，免得他不舒服，所以干脆在后面慢慢踱步。当然，他不一定会产生这样的想法，但我还是有这种担忧。

南非总统曼德拉在监狱里关了27年，他说："每天有半个小时晒太阳，就是我最大的幸福。"海伦•凯勒是位盲人，她说："只要给我三天光明，就很幸福。"所以，每个人幸福的标准都不同。

你这位朋友真要离开的时候，觉得只要能活着，什么都没有也可以。每一个人都会这样，当得知死讯时会感觉到："其实人间是很好的，我不想离开。"

所以我们很需要无常观，要知道生命是无常的。佛教有这方面的教育，让我们提前做好准备。就像开车，首先要知道遇到危险应该怎么开，如果是经验丰富的人，会提前准备。

我们人生中，也会遇到重病和死亡这样的危机，这时只有自己去承受，别人没办法代替。到那时，你可能会有不同的感慨。

因此，他当时会那样说——不仅仅是他，我们在座的人，如果只能活几天，也会想“只要活着就可以”。

（九）**问**：我是一个母亲，孩子半岁了。我一直在想如何给予孩子更多正能量，让他身心健康地成长。最近在考虑上怎样的幼儿园，是去老师比较亲切慈爱的普通幼儿园，还是去注重才能培养的幼儿园？父母应该怎么做，才能给予孩子更好的教育？

答：有一种说法——母亲是人生的第一位老师。第一位老师有这样的想法，我相信他逐渐会非常好。

父母给孩子的教育非常重要。现在很多人从小给孩子传递一种自私的教育。有专家曾观察，发现很多父母常这样教育孩子：“你不能让别人，别人打你，要打回去。”虽然不同的地方，具体的表达不同，但这样教育对孩子是有害的。我

们应该通过各种方式，教他智慧、慈悲和爱心。

很多信息表明，人在六七岁到十六岁之间受到的影响，会成为他一辈子的价值观。那时父母做什么，他就会做什么。信仰问题也是这样，很多人二十岁之前，因为家庭和教育的关系，从小就没有任何信仰；如果孩子耳边听到的，除了追求金钱、地位这些，没有其他价值观的话，那他长大之后，也会变成这样。

所以，我很希望父母一定要重视教育。许多父母把责任交给老师，包括幼儿园、学前班、小学的老师。有些老师非常有德行，不但传递知识，还教导更重要的做人道理。而有些学校只培养知识和技能，并没有讲做人和道德。孩子大部分时间是在学校里成长，如果学校缺乏做人的教育，到一定时候，孩子们可能只有一些知识，最重要的却缺失了。

有一位大师曾说："教育就是你将学校里所学的知识全部忘掉以后剩下的东西。"可是，很多学生把知识全部忘掉以后，也许就没留下什么了。我们十几、二十几年中一直在学校里学习，但当真正要为人处世的时候，可能出现严重问题。听说现在很多企业面临员工不会做人的问题。收一百个人，

可能五十人要被解聘，因为他们的人际关系等方面很差，虽然业务水平不错，但是人格不好。

因此，我们的教育应该与古圣先贤的智慧结合起来，要传递慈悲和爱。这对父母来讲，应该是最重要的。

至于具体方式，你应该跟相关人员商量以后，再给他上课。但孩子现在才半岁，太早了，不要逼得太急。有的家庭为了将来，把所有希望都寄托在孩子身上。他本来就有知识等各种压力，再一直这样，压力就更大了。所以，父母还是要注意分寸。



（十）问：我觉得，一个人信佛，应该是智慧地信，应该从心里认为佛教是科学的，而不仅仅是一种信仰。请问大师，应从哪几个方面来说明佛教是科学的?

答：科学界有这方面的判断很重要。比如爱因斯坦认为，宗教情感也是科学创造的来源，佛教与科学精神是一致的。

前段时间，我跟朱清时教授讨论过这个问题。我说："你当了十年的中国科技大学校长，也是中国最早的高级院士。你在《物理学步入禅境》一文中，非常感慨地说：'科学家千辛万苦爬到山顶的时候，佛教大师早已在此等候多时。'作为一位对人类贡献很大的化学家，你的判断不可能是一种迷信。你是在什么背景下说出这些话的？"

他说自己一方面跟南怀瑾老师学了很多佛法，如《瑜伽师地论》《楞严经》《楞伽经》《成唯识论》等，同时在量子力学方面也有研究。按照量子力学的观点，宇宙中的一切到最后不存在任何有形有相的物质，可以说是空，而在这个空当中还有场或弦的力量。佛教也说一切万法本来即空，空中有不可思议的妙力存在，能显现万法。所以他说作为一个科学家，公正地来看，佛教是很深妙的。

他还引用《楞严经》的“随众生心，应所知量，循业发现”，认为佛教所讲的事物，不仅仅是单独的客观存在，一定是随众生的业力熏习而现前。也就是阿赖耶识显现世界，或空中显现一切，色不异空，空不异色。这些道理，他以科学与佛教相结合的方式来说明。

你的这个问题，也是现在很多知识分子的问题。前段时间，我在一个学校里讲过，学马克思主义宗教观，要了解其本义，不要把宗教当作精神的麻醉剂，否则会毁坏自己，这没有必要。

佛教不但是一种科学，更是一种多元文化，甚至可以说是最多元的。比如，佛教分人天佛教、小乘佛教和大乘佛教，可以适合不同根性的众生。

而且从内容和范围上说，佛教包罗一切，对现代人非常适合。其他宗教，有些对老年人适合，而爱研究的年轻人就不一定喜欢。但佛教不是，你既可以实修，又可以研究理论，从天文地理、宏观宇宙到微观粒子，佛教都有相应的体系；甚至人体的寄生虫、医学的很多问题，佛教也讲得很清楚。一旦打开佛经，常会发出感叹：“啊，这个也已经说到了。”

现在科学家认为很惊人的发明，原来佛教里都有。

因此，新闻说有什么惊人发现时，我一点都不觉得稀有，马上会想："这个在佛经里说过，那个在佛经里也有，没有什么惊人的。"

朱清时教授作为科学家，是通过智慧来信佛的。正像你刚才所说，谁都不喜欢迷信，包括我，如果只靠信心来崇拜佛，那我也不愿意。但是佛教对真相的认识如此透彻，白纸黑字地留在那里，一直没有改变，有什么理由不接受呢？如果很多年轻人多学一学，恐怕会恍然大悟，原来在东方文化中，还存在如此珍贵的智慧精髓。只不过很多人从没有学过就开始诽谤，说它是迷信，如果我们能以另一种方式来了解，也许更有意义。

（十一）**问**：祈请上师对放生进行开示。怎么样让它和社会融合得更好？如何让大家更多理解它的功德？

答：放生是佛教一个非常重要的行为，它的理念主要是为了保护生命。龙猛菩萨在《大智度论》中讲过：一切罪业

中，杀生的罪业最大。

人的生命很珍贵，动物的生命也同样如此，只不过我们没有去思考而已。我上午跟一个学者探讨时，在这个观点上有些冲突。他认为猪、牛、羊都该杀。我说，你只不过是还没有懂得生命的价值，如果真正懂得，或者你把自己换位成一只羊、一头猪，就会明白生命的可贵。

在某种意义上，我们的有些想法比较落后。人类都知道生命可贵，那动物的生命为什么没有价值？如果只因为动物不会说话，就可以把它杀掉、吃掉，这可能有点说不过去。

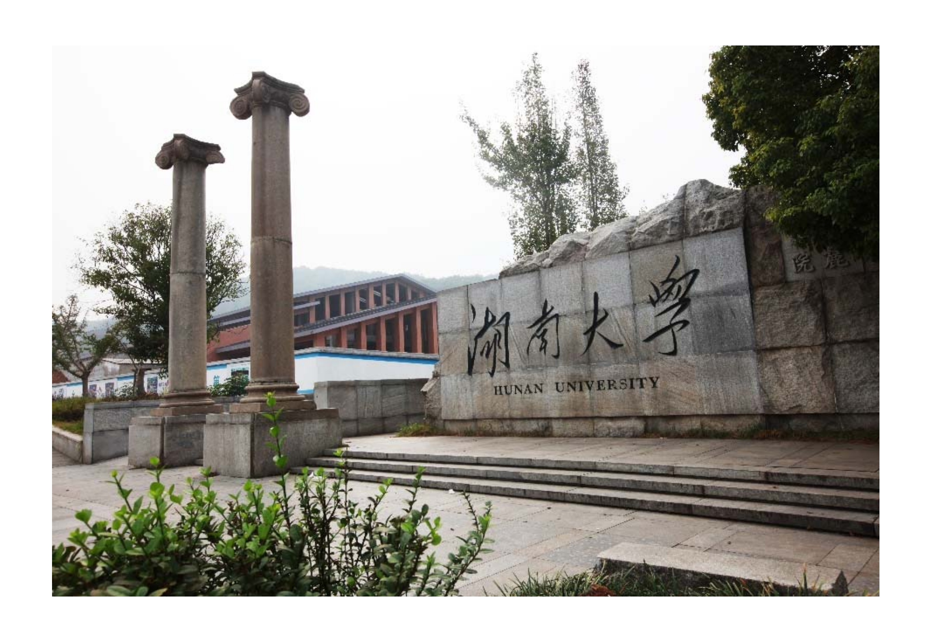
所以，放生是为了保护生命，不管怎样都值得提倡。西方很多国家为了保护生命，经常有一些裸体示威，甚至反对穿戴皮草。这些行为实际上有甚深意义。

我本人十多年来对放生很感兴趣，也特别希望大家以后用爱来对待周围的生命。

佛教关于人性的探索和教育

——湖南大学演讲

『 *2013* 年 *11* 月 *31* 日 』



主持人：

“堪布”这个词是教授的意思。索达吉堪布就是一位大教授。今天，他将为我们带来主题为“佛教关于人性的探索和教育”的讲座，堪布对此有深入的研究。相关道理，他不仅亲身实践过，还去过很多地方进行宣讲。所以我们很高兴在这个金秋时节，请堪布到我们湖南大学马克思主义学院为大家做精彩的讲座。好，我们热烈欢迎堪布——

今天很高兴利用这个时间，和诸位老师、博士生、研究生一起交流“佛教关于人性的探索和教育”。

现代社会，人心非常开放，如何在这样的环境中理解人性呢？我想，应该回到传统文化，尤其是汉地、藏地的传统文化中去找答案。

人性之辩

汉地历来对人性有不同的说法。

战国时期的告子认为，人性本无。就像湍急的水，可以

往东流，也可以往西流，同样，人依靠种种因缘，可以变成善，也可以变成恶。

荀子认为，人性本恶。尧舜跟桀纣一样，君子与小人一样，都是天生性恶。贤劣的差别，只是后天环境对人性的改造。

汉代思想家扬雄认为，人性本是善恶混合，修善则成为善人，修恶则成为恶人。

这三种观点，如果以智慧来分析，都不太合理。为什么呢？首先，用水来证明人没有本性，这个比喻很难成立。因为水向东或向西流淌，只是在讲一种现象，而不是本质。本性应该是像火的热性、水的湿性一样，是一种本质的东西，所以水流的比喻不太合理。

第二种认为人性恶，但可以变成善，这种说法也不对。所谓“本性”，应该是没办法改变的实体，如果真的是恶，又怎么可能变成善？灌输再良好的教育，也不可能变成善人。

第三种认为，人性是善恶混合的。那么这种混合，是水

乳交融变成一体呢，还是各自分开的？如果是分开的，就不叫混合；如果是一体的，本性怎么可能在同一时间又是善又是恶？变成善人的时候，恶的成分到哪里去了？变成恶人的时候，善的本性又去了什么地方？

通过以上分析，说人性本无、本恶、善恶混合都不合理。合理的观点应该是，孟子提出的人性本善，用《三字经》来讲就是："人之初，性本善，性相近，习相远。"人性本来是善的，但因为受环境等影响，表现出来的习气各不相同。

孟子说过："恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。"恻隐之心是"仁"，羞恶之心是"义"，恭敬之心是"礼"，是非之心是"智"。而这些仁义礼智，"非由外铄我也，我固有之也"，不是从外面来的，是每个人与生俱来的。

就好比"恻隐之心"，你我都有，看见众生特别悲惨，自然会生起一种悲悯。"羞恶之心"就是知惭有愧，虽然环境的影响让有些人不懂惭愧，但只要是人，在某方面还是有底线的，跟动物不一样。"恭敬之心"，不管是什么人，都有自己的崇拜对象。"是非之心"就是明了利害，懂得取舍。所以，

仁义礼智，人人天生都有，并不是外境强加于我们的。

没有人是坏人

其实，每个人今生有不同的习气，这不是无缘无故的，而是前世带来的。(有些人没学过相关知识，也从来没有研究过这个问题，不一定知道，他们只是简单地认为，人不过是物质的产物，突然来到这个世界而已。)

尽管习气不同，但每个人本性都是善的。这方面，佛教与孟子的说法比较相似。《华严经》说：“一切众生皆具如来智慧德相，但因妄想执著，而不证得。”这是佛教对人性的描述，也就是说，每个众生本具佛陀的一切功德，但因为被各种客尘污染了，所以没办法现前。

佛教认为，人的本性中没有争论、欲望等，更深一层的话，人性远离善恶等一切戏论。但暂时来讲，要承认人的本性是善——你们也许没有特别关注过佛教，如果关注了，应该有不同的体会。我刚才跟有些老师说，佛教讲的中观、如来藏和因明辩论，与现代社会最顶峰的理论可以互相印证，而且在对比的过程中，你会发现它的优胜之处。

也许有人问："既然究竟来讲人性远离一切言思，超越一切概念，那能不能感受到呢？"实际上，通过修证是完全可以的。但这个层面很高，今天暂且不谈，我们要讲的是人性本善这一面。

可能又有人问："如果人性是善的，就不可能变成恶了，刚才你对荀子的驳斥，会不会也落到自己头上？"其实不会。因为我所讲的本性善，只是从暂时层面讲的。



美国有位著名的魏斯医生，出过《前世今生》等畅销书。

他在《来自神灵的讯息》中，也揭示了人的本性是平等的、善的。书中有这样一段对话，魏斯医生问："如果人性是完全平等的，为什么有些人心地好、长相好、智慧好，而有些人什么都不好，又坏又穷又难看？"神灵用比喻解释说："就像一颗钻石，本身蕴含七彩光芒，但如果蒙上灰尘，光就不明显了。人表面不平等，就如同钻石上的灰尘厚薄不一样，但本心就像钻石能放光一样，是平等、相同的。"

在座的每一个人，本性中都有慈悲、智慧的一面，但因为后天教育、环境等影响，这种善可能被覆盖了，以至于有些人很愚痴，有些人很迷茫，有些人非常不成功。如果把每个人的本性真正开发出来，那"善"完全可以显露。

唐太宗就证明过这一点。当年他在执政期间，有一次问390个死囚有什么心愿，死囚们都说，很想回家看望一次父母妻儿。出于怜悯，唐太宗决定放他们回家，不受任何约束地与亲人团聚，但必须遵守一个约定：来年九月初四准时自行返狱伏法。

听了这个决定，有大臣忍不住提醒："他们都是罪大恶极之人，如果放虎归山，有去无回怎么办？"但唐太宗仍坚持

这个决定，将 390 人全都放了。

让人想不到的是，到了约定的期限，所有死囚一个都没有逃跑，真的全部回来了。作为奖励，唐太宗赦免了他们的死罪。

可见，大恶之人也有善的一面，只要因缘具足，这种善就可以显露出来。所以，我们也要挖掘出自己潜在的善念。

善在我手

不管在什么环境中，善的力量都很需要。

现在这个社会，物质进步非常明显，但在内心提升方面，却是比较失败的。很多人没有满足感，也没有幸福感，每天活得很苦很累，口头禅常常是“压力太大”“好烦”……幸福、开心、感恩等，不管在语言上还是行为上，出现得越来越少，这在新闻、影视中也不难发现。

随着负面信息的越来越多，有些人虽然本来善良，但慢慢学会了很多不好的习惯。所以，我们一定要提倡正能量。

“正能量”这一概念的创始者是卡耐基，他被称为成功学大师。他说：“一切让人积极向上和充满希望、促使人不断追求成功、让生活变得圆满幸福的动力和感情，都是正能量。”可见，这与佛教讲的“善”也能对应——语言要真实、身体不能杀盗、内心不能贪嗔等，这些都是正能量。

当然，要想提升正能量，必须具备一些方法：

首先，自己要不断地学习，在任何时间、任何环境，都要有一种不满足的心。对物质，我们可以知足少欲，但对学习，千万不能如此。现在很多大学生，包括有些老师，觉得完成学业就可以了，不用再学了。其实不应该这样，学无止境，要活到老、学到老。

而且，我们要随时调整自己，保持乐观积极的心态。否则，有些人因为不会调心，无端增添了很多烦恼。一个悲观的人和一个乐观的人，对事物的判断完全不同。比如，天气稍冷的时候，乐观的人会觉得舒服、很清凉，而悲观的人则会抱怨：“太冷了，这个世界好苦！”或者，面对半杯水，乐观的人会觉得很好，还有半杯水可以喝，而悲观的人会觉得一半的水都没有了，可能不够喝。因此，面对同样的外境，

心态不同，苦乐也不一样。

尤其是现在的年轻人，应注重培养自己的“逆商”，也就是面对逆境的力量。很多学校缺乏这种教育，因此，有些学生，甚至是一些成年人，遇到一点微不足道的挫折，就承受不了，做出特别不明智的行为，这是非常遗憾的。

所以，我们要弘扬正能量，在人生中要学会勇敢。当然，这种勇敢不是要你冲锋陷阵，而是要懂得人生如此广阔，遇到一点点违缘，并不值得痛不欲生；世上还有那么多更痛苦的人，相比之下，自己的苦算不了什么。

听说你们不少大学生，都活得不快乐，觉得压力太大。小时候，以为考上大学就上了天堂，而上了大学后，发现烦恼竟然更多。其实在人生中，如果你不满足，永远都会痛苦——找到工作，对工作不喜欢；建立家庭，对家庭不满意……这样活在负能量当中，做什么都很痛苦，甚至没有一刻欢喜，有什么必要呢？

近墨者黑

除了自己心态的调整，依靠环境和朋友等外缘来培养正能量，也非常需要。

现在有些人痛苦、堕落，主要是环境和朋友所致。佛教讲，依靠善知识，功德像上弦月一样越来越增上；依靠恶知识，即使有慈悲、智慧等功德，慢慢也会荡然无存。有些年轻人不懂这个道理，整天泡在网络上，把各种无聊的，甚至暴力、极端的知识，不断输入脑海中。这对自他没有利益，而且极其可怕。

我们应该用智慧去观察网络。一方面，它让整个世界缩小了，需要任何信息，基本都可以得到，确实很便利。但有些人日日夜夜沉迷在虚幻世界中，对工作、家庭，以及有意义的事情都没有兴趣，甚至连饭也不想吃，最后人不像人、鬼不像鬼，这也不好。古人讲“近朱者赤，近墨者黑”，我们很需要一种善的力量来保护自己。

《诸法集要经》中说：犹如鲜花在哪儿都会散发芬芳，善无论在任何环境中，都能给人带来快乐。《大宝积经》也说：“为善常安乐。”这就是善的能量。

我希望大家从正面了解这些，无论它是否属于宗教。要知道，凡是能给身心带来快乐的力量，凡是能带来正面结果的行为和教育，都需要接受。少了它，想远离痛苦非常困难。所以，我们需要这种力量。

否则，你只喜欢接触行为不端的人，一段时间后，品行也会迅速变坏。藏地有句俗话是“向上三年，向下一日”，还有种说法是“一百个人向上拉，不如一个人向下拉的力量大”。学生时代是个转变期，也是思想形成的关键期，所以，这方面一定要引起重视。

现在有些学校，老师不怎么管，于是学生整天放逸。不像美国的很多大学，入学容易、毕业难，因此很多学生废寝忘食地学习，基本看不到上网闲聊的人。而我们有些学生，上了大学以后，大部分时间都用在没有意义的事情上，再加上生理、年龄等原因，心态各方面都复杂起来，真正专注知识的人非常少。其实，年轻时光非常珍贵，乐于学习对你们真的特别重要。



信仰之善

第三，若要增上正能量，最好有一种信仰。当然，信仰有很多种，你可以信仰金钱，也可以信仰宗教。我要说的主要是后者，这对解决心灵问题有非常大的作用。

人来到这世上，一生遇到的问题，是否都能靠钱来解决呢？并非如此。大多数人的心灵困惑，在延续千年的宗教中才有解决之道。尤其面对生死时，宗教看得更远，分析更透，涉入更深。而其他世间学说，没有这样悠久的历史，也没有

这样深远的智慧，所以，宗教历久不衰，自有其原因所在。

有一次，英国 BBC 的记者问我："现在中国为什么掀起了一股藏传佛教热？"我说："藏传佛教很早以前就有，只不过现在很多人面对压力和困惑时，重新发现了它，从中找到了心灵归宿。藏传佛教不像个别产品，两三天很受欢迎，之后一下子就消失了。它的生命力是恒久的。"所以，我们每个人应该去探索宗教存在的意义。

马克思与宗教鸦片

刚才和几位老师交流时，我提到了自己对马克思宗教观比较感兴趣，很想知道你们马克思主义学院对此是如何研究的。上学时，我看过马克思的一些观点，包括辩证唯物主义、道德理论、政治经济学等。出家后，对马克思的宗教观也做过分析。他的观点，本来不用我在这里说，你们应该更权威。但以我了解的情况看，大家所学的马克思主义，也许与其本意有一点出入。

上半年，我受邀去了德国的马普研究所和哥廷根大学。在跟一些教授交流时，他们说："无神论的观点非常不好。"

我说："这不是源于你们德国的马克思吗？"他们说："马克思真正的思想不是这样……"然后我们聊了很长时间。最后发现，马克思的思想传到中国之后，确实有了一些变化。

为什么这么讲呢？马克思6岁受洗，从小就是基督教徒，结婚也是在教堂里举行的。很多学者认为，他虽然没有当众表明自己是信徒，但实际上，他没有被教会开除，也没有主动退教。

马克思的生平比较悲惨。他因为自己的学说和思想，被德国驱逐。之后流亡到比利时，又被驱逐。到了法国，也遭到驱逐。最后跑到英国，在那里的几年，是他最苦的岁月，七个孩子有三个死去。但也是在那个时候，他写下了《资本论》。

马克思的宗教观，有一句话比较出名："宗教是人民的鸦片。"这最早出现在《〈黑格尔法哲学批判〉导言》中，但后来列宁加了两个字，变成：宗教是"麻醉"人民的鸦片。

列宁为什么这样做呢？因为俄国十月革命时，东正教跟反革命分子一起反抗他。为了政治需要，他加上"麻醉"两

个字，说宗教是阶级剥削的一种手段，是压迫人民的一种工具，以此来推翻东正教。但十月革命胜利后，列宁也没有规定宗教信徒不能加入他的党，还是照样恢复了宗教信仰。

但我们现在学习时，如果不了解情况，看到这句话就会对宗教产生误解，以为它只有欺骗性。

其实，在马克思的时代，欧洲对鸦片的认识与现代不同。当时鸦片是一种昂贵的镇静剂，没有贬义的意思，只是形容宗教有抚慰人心的力量。而且马克思在其他书中，对宗教也有很多正面描述，如“所谓宗教是来世的智慧”“彼岸世界的理论即宗教”等。

但在中国，1840 年爆发了鸦片战争，很多人就觉得鸦片是毒药，祸国殃民。所以，当宗教跟“鸦片”挂钩时，自然变成了值得唾弃的对象。很多人对宗教的反感也由此而来。

其实，前苏联看似反对宗教，但它解体之后，大多数俄罗斯人仍信仰宗教，总统普京也不例外。前些天，普京代替去年的奥巴马，被评为今年“全世界最有影响力的人”。他信仰的东正教，是基督教的一个分支，很早就成为俄罗斯的国

教。因此，列宁对宗教的否定，也只是当时政治需要。如果你现在仍认为马克思对宗教是批判的，那可能已经落伍了。

记得我以前读师范学校时，老师经常引用马克思这句话，对宗教极度排斥。虽然我当时不了解欧洲哲学的背景，但总觉得一种思想可以流传下来，应该是人类智慧的结晶，马克思对很多问题都判断得比较精确，怎么会对宗教如此否定？后来才发现，果然他的原意并非如此。

我希望各位也能对宗教有一种正确认识，这对你的人生会有正面作用。21 世纪是个开放的世纪，我们的思想需要提升。如果永远抱着固有的框架，用狭窄的心态面对未知世界，即使物质上什么都不缺，精神上也始终是一个囚徒，自己把自己束缚在网里，无法接纳更有价值的东西。

现在有不少年轻人，一听到宗教就嗤之以鼻，“这是迷信，是旧社会的糟粕”，有各种贬低的语气。其实，爱因斯坦、牛顿等很多科学家，对宗教的态度截然相反，是非常赞叹的，宗教给他们的一生，也带来了非常大的利益。所以，宗教的真相到底是什么，大家应该好好思考。如果有一些不同观点，我们可以公开交流，用开放、自由、包容的心去分析。在此

过程中，应该凭客观事实说话，不能太固执己见，带有主观情绪。

总之，人性应该是善的。要想回到这种本性，需要“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意”，这就是佛教的宗旨。“诸恶莫作”，是不做负能量的事；“诸善奉行”，要尽量提升正能量；其中的关键，就是要“自净其意”，净化心灵。这样的理念，对现代社会也不可缺少。

以上只是抛砖引玉，我将自己的一些想法，坦白地跟大家分享，尽管研究得也不太深。你们如果在人性善恶、马克思宗教观等方面有什么不同观点，都可以直言不讳地讲出来。

湖南大学问答

『 2013 年 11 月 31 日 』



（一）**问**：我是马院 2013 级马哲专业的。我很认可您所

说的“人的本性是充满正能量的”，但在现实中，我常常困惑、看不清方向，这应该不是真正的我。想请教您，该如何回到我的本性，寻求到我的正能量？

答：不一定每个人马上就能认识本性。但如果在生活中经常接触善的理念，最终一定能找到自己的真实面目。

《弟子规》说：“道人善，即是善；扬人恶，即是恶。”常赞叹别人的功德，就是行善；总指责别人的缺点，即在作恶。佛教也讲，若是坏人，喜欢讲别人的坏话；若是好人，就爱讲别人的好话。

也许我们平时没有注意这些，但古人非常关心。实际上，爱说过失，经常传递一种负能量，这很不好。即使我们遇到不好的现象，也尽量少说一点，要把正的一面挖掘出来，这样，会离善的本性越来越近。

我经常提醒自己，尽量提倡善的一面。虽然会看到一些不好的现象，但会尽量克制，不说很多坏话。如果你能这样做，慢慢就会找到自己。

（二）**问**：我是2013级研一的学生，学的是马克思主义中国化。我们学习马克思的人，普遍认为世界的本质是物质，物质决定意识。但我看一些课外书中讲到人有轮回，比如明代哲学家王阳明，前世是一名僧人，圆寂前在墙上写下："五十年后王守仁，开门即是闭门人。"这一世，王阳明去寺院时，莫名其妙来到前世圆寂的那个房间，揭开了他转世的秘密，而且回忆起前世的很多事。这是野史里记载的。我想请教您，人是否真有轮回？

答："六道轮回"是事实，如果真要推翻，不要说马克思，世间任何一种学说都难以做到。

你讲的这个故事，我以前讲课也引用过，这不是传说，也不是野史，而是一段真实的经历。

我刚才提到一位魏斯医生，钟茂森博士在美国德州大学任教时，曾给他打过电话，当时魏斯医生已收集了两万多个通过催眠忆起前世的案例；美国还有一位塔克博士，最近也将回忆前世的很多案例编辑成书，其中一部分我们正在翻译。

如果有人认为，意识是由物质决定的，有些现象恐怕很

难解释。比如，有些没有大脑的人或动物，为什么仍可以正常生活?

除了王阳明，这世上还有千千万万的类似事例，我以前也收集过。这些现象，用马克思主义来解释恐怕行不通。

所以，物质与意识的关系，我希望大家看看佛教怎么说——不是让你去信仰它，只是单纯了解一下。佛教的《释量论》，专门讲了物质（身）跟意识（心）之间的关系，它不是灌输一种教条让你无条件信奉，而是通过辩论让你用智慧分析：如果心是从身体中产生的，会有怎样的漏洞难以自圆其说。我曾讲过这部论典，大家如果有兴趣，可以去查阅。

作为年轻人，如果不知道身心关系、前世后世，可能是比较可惜的。

（三）**问**：我是马克思主义学院 2011 级科学哲学专业的。我个人觉得，人性应该是善恶共有的。正如西方宗教学里说，人生下来就是带罪的，有七宗罪。这七种欲望是每一个人从小没有学任何东西以前，潜意识中就存在的。如果您

说人性是善的，那么把这七种欲望归结为善，还是恶？

答：基督教认为人有原罪，一生下来就要受洗，也是这个原因。他们的这种说法，我们很尊重，只是有些地方不太理解。比如，所有人既然都是上帝所造，自然也包括恶人，那上帝为什么造恶人？如果有人说，上帝并没有造恶人，只是亚当受蛇的诱惑才产生恶，那就说明善是上帝造的，恶不是，而且上帝也没法保证他造的善人不被恶染污，所以上帝不是万能的造物主，诸如此类有很多矛盾。

其次，佛教讲人性本善，并不是说人一生下来就没有任何罪，而是说人在很久很久以前，最初的本性是善，后来暂时被恶染污了，就像镜子被灰尘覆盖了一样。而且恶人可以断恶向善，也是因为本性是善的，才可能变成善人。

不知道你看过《六祖坛经》没有？书中讲“烦恼即菩提”，这个观点很重要。你刚才提到的七宗罪或七种欲望，佛教认为在实相中，它的本性是一种善，不是恶。为什么？因为欲望本性皆空，若能认识这一点，欲望就不再是欲望，而是清净的菩提。当然，没有认识的话，欲望确实是恶，能给你带来各种痛苦。

总之，清净的善虽然是我们本性，但需要一些方法来认识。一旦通过努力认识了它，就不会再被迷惑了。



（四）**问**：我是2013级研一思想政治教育专业的学生。您刚才说我们人性是善的，但由于外界的诱惑而被恶染污。我想问一下，这个“恶”是从哪里来的?

答：很好！就像天空本来是清净的，乌云是偶尔来的，

同样，我们的心也是清净的，恶是依靠外缘偶然产生的。

拿贪欲来说，如果你周围有很多人都在不择手段地赚钱，这种环境就会给你带来影响。但你若是住在寺院里，可能就不会有什么贪念。所以，依靠环境、朋友等因缘，可以让你生起恶心。犹如乌云暂时会障蔽虚空，同样，以因缘产生的恶，也会暂时障蔽我们的本性。

（五）**问**：您刚说“向上要三年，向下只要一日”，既然人性本是善的，为什么向下只要一日，向善反而要三年呢？

答：这是一种规律。就像做任何一件事，进步都很难，退步很容易，但不能因为难易不同，就认定我们本性不善。其实，恶习的养成并非一朝一夕，要遣除它，也需要一定的时间。就像戒掉烟瘾一样，虽然吸烟容易、戒烟难，但不能因此就说吸烟是人的本性。

我们之所以向恶容易、向善难，一方面是因为现在是五浊恶世，众生福报浅薄，烦恼炽盛，恶的力量比较强。这是总的因缘。

另一方面，从当下的因缘看，大多数人喜恶厌善，对行持善法没有兴趣，新闻媒体为了吸引大众的注意，每天也大多宣扬贪嗔痴等内容，不愿意传播善的理念，怕没人爱看。这就导致现在恶行泛滥，改起来非常难。

但即便如此，也不能证明人本性是恶的。就像虚空中的乌云虽然多，但不能代表虚空的本性不清净。

（六）**问**：我是 2013 级科哲专业的学生。想请教您一些问题：第一，有人因压力很大，在上班高峰期跳进地铁，卧轨自杀了。开车司机虽然无意识，但还是杀了人。那他是受害者，还是害人者？

第二，有些小孩受大孩子的教唆指使，被迫去欺负更小的小孩。那他是受害者，还是害人者？

第三，一个城管因为跟小贩发生冲突，被小贩一刀捅死。那小贩是受害者，还是害人者？

您曾说，一个人是善是恶，受自己主观意识的影响。但

前两者好像都是被迫的，特别是那个司机，并不想把人撞死。这种现象，他们本人应该如何理解，如何释怀？

答：你提的这三种现象，应该是不同的情况。马克思也讲“具体问题具体分析”，所以不能一概而论。

按照佛教观点，如果是杀人，要具足四个条件才能成立。第一，有杀别人的心。第二，不能把对象弄错，不能想杀张三却错杀了李四。第三，要有实际杀害的行动。第四，已经断了对方的命。

刚才的三个案例，你可依此具体分析，如果满足这四个条件，就构成杀人罪，不管是杀自己还是杀别人。但如果其中一个条件不具足，即使参与了杀人的部分环节，也不构成真正的杀人罪。

法律上进行分析时，与佛教观点也比较相似，要看这个人的动机、行为、结果，以及当时的参与程度等。

（七）**问**：按照佛教的理念，如何面对或处置杀人犯？

如果不是站在佛教的立场，从您个人的角度，怎样处置杀人犯？

答：按照佛教的理念，杀人犯需不需要惩罚？需要。在古印度，很多国王执政时也都有杀人犯。对于杀人犯的处置，佛教认为可以终生监禁，但最好不要处死。

现在的杀人犯，有些是故意行凶，手段残忍，有些则是无意中杀人。无论如何，他们都需要接受惩罚。但在惩罚的方式上，最好能让他们有赎罪的机会。不要因为他杀了人，我们就杀他，毕竟他的生命也很宝贵。佛教认为生命最可贵，不管恶人还是善人都是如此。他们一时冲动杀了人，清醒后也会后悔的。

所以，无论站在佛教的立场，还是我个人的角度，都是这个观点：杀人需要惩罚，但最好不要以杀止杀。

（八）**问**：佛教云："造善得乐。"但在现实生活中，有时候我们做了好事，不但不开心，反而深受其害。比如说我扶起老人，却被倒打一耙。遇到这种情况，该怎么办呢？

答：做善事时，你会很快乐，但有时也会带来一些麻烦，尤其在当今这个社会。不过，这些烦恼应该跟一些因缘有关，并不是善业本身造成的。

你今天扶老人或做好事，将来一定会有好报，这种因果不会错乱。只不过佛教讲的善有善报，并不都是现世现报。有些业，可能在你晚年时会报，有些则会到下一世。就像种庄稼，并不是种子一下去，马上就能见到果实。

善恶因果非常复杂，但做善事确实是快乐之因。



（九）**问**：我是 2012 级的硕士研究生。请问，您如何看待入世和出世之间的关系？社会上有一种误解，说出家是一种逃避现实的表现，您如何看待这个问题?

答：六祖在《坛经》中讲过，真正的佛教离不开世间。而且，在世间的任何角落，都可以找到慈悲和智慧的佛教理念。因此，佛教没有离开世间，出家也不是逃避。

有些人认为出家是逃避，只是小说、影视的一种误导。上世纪七八十年代的电影里，一个人走投无路了，往往就会选择出家，甚至自杀。这样的宣传，不但让大众误解了佛教，也让很多人学会了以逃避、自杀来面对逆境的方法。

其实，出家人对社会的关心和贡献，自古以来非常多。十年前我写过一本《佛教科学论》，专门有一篇讲了历史上的很多高僧大德，对社会有过什么样的贡献。所以，出家并不是在逃避社会，相反，他们对社会有更强的责任感，像在藏地，就有很多出家人以办校、助学等方式回报社会。

而且，出家人生活了无牵挂，可以放下自己，全心全意去帮助他人。相比之下，很多在家人既要考虑乌纱帽，又要

考虑家庭、生活，本来可以做的事情，因为有各种顾虑，可能难以施展开。这种现象不在少数。

当然，也不排除有个别出家人确实是在社会混不下去，或者受到一些刺激，然后选择了出家。但大多数出家人，应该不是这样。

（十）**问**：现在社会上，对佛教和佛教徒有一些不太认同的地方。想问一下大师，作为佛教徒，怎样在平常的生活中做得更好？怎样更好地把正能量传递给别人？

答：作为佛教徒，若想把正能量传递出去，可能需要注意两点：

第一，自己要适应现在的社会。有些佛教徒学佛之后，好像成了废人一样，不愿意上班，不愿意跟人交往，甚至整天不修边幅，这是不对的。为了利益众生，我们需要随顺世间，应该像其他人一样，该做的事情要去做。只有做得比他们更好、更积极、更阳光，别人才会接受你，你才有机会传递正能量。

第二，帮助别人不是件容易的事，尤其在当今时代，人的怀疑心非常重，自私心特别强，要想传递善的力量，肯定要面对各种挑战。这个时候，你要不怕困难、不怕诽谤，要有一定的智慧和慈悲。否则，没有智慧，就不懂善巧方便，只能碰一鼻子灰；没有慈悲，也很难坚持，遇到打击容易退心。只有兼顾了智慧和慈悲，才能将这种正能量传播得越来越远，越来越有力量，最后一定会开花结果。

（十一）**问**：我们都说人性本善，还通过各种教育使人向善，但是教育了几千年，还是很多人作恶，社会环境很差，这该怎么理解？佛教能否做得更好一些，改变这个现状？

答：虽然人性本善，但要现前这一本来面目，需要经过漫长的时间。佛教有个名词叫“三大阿僧祇劫”，这是一个形容时间很长的单位，长到我们无法想象。为什么需要这么长呢？因为我们沉溺在轮回中的时间太久了，想恢复成原来的样子，不可能一蹴而就。所以，在佛教眼里，几百年、几千年应该不算长。

而且，因为各个时代不同——佛教将其分为果法、像法、

末法时期，众生的根基也不同。如今我们处于末法时期，要用佛教理念转变所有人都行善，不太可能。但很久以后弥勒佛会出世，那时是果法时期，佛陀一讲法就会有很多人得果，或者现前本来面目。而现在跟佛法结过缘的众生，到了那时，智慧很快就会得到开发。

这个浊世，人心虽然有点恶，可佛法的真理一旦有人懂得，就有了开发本性的能力，这也是佛教所起的作用。

（十二）**问**：修行佛法与追求物质如何共存？毕竟人的精力有限，要做好一样，必须放下另一样。

答：应该可以同时进行，就像我们可以一边吃菜一边吃饭。

修行佛法是符合道德的行为，可以让人变得快乐；追求物质也能让人生更加灿烂。如果你对这两者都有兴趣，可以同时追求。人生并不是一条单行线，只能追求一个，其他都不能有。

只不过，对物质的追求不能过于贪婪。如果贪得无厌，快乐慢慢就会无影无踪，有这种危险。所以，若能对物质适度追求，同时就可以修行。

（十三）**问**：刚有两个同学讲到杀人，您从佛学的角度，觉得最好是判无期徒刑，不要有死刑。但现实生活中，这会不会纵容人行恶呢?

答：一个人是否杀人，跟判刑没有必然关系。很多人不杀人，也不是因为害怕死刑，而是他有道德约束。

对杀人犯来讲，无论判死刑还是无期徒刑，都非常痛苦。“因为不会被判死刑，我就要杀很多人”，这种想法谁都不会有；而且即使有死刑，现在杀人案仍在不断发生。

所以，废除死刑不一定会纵人造恶。

认知科学与佛学

——浙江大学演讲

『 2013年12月04日 』



主持人：

今天，我们很荣幸邀请到索达吉堪布来浙江大学人文学院，做一个关于认知科学与佛学关系的主题讲座。本次讲座是一个专题性的学术讲座。最初我们邀请堪布只是一个非常简单的意愿，但是没有想到，消息传出后，有那么多人想听讲座。我们也确实备了一些预案，希望这个专题讲座能够使大家都受益。

“认知科学与佛学”这个专题，可能有很多人了解，也可能有些人不是特别熟悉。因为我自己研究这方面很多年了，所以给大家做一个介绍。

大家都知道，科学跟佛教展开对话已经有相当长的时间了。比如，早期在宇宙学方面的对话；以及上个世纪随着量子力学的兴起，佛教跟量子物理学的对话；特别是认知科学兴起之后的对话。

“认知科学”在西方并没有很长的学科史，于上个世纪五六十年代兴起，但是发展非常快。它与佛教有个特殊的亲缘——都是从不同角度来探讨人心。认知科学与佛教的对话，

在欧美国家已有二三十年的历史。当代顶尖的科学家跟佛教的僧人之间，开展了极富成效的对话。在国内，这样的研究也在起步。所以今天非常荣幸地亲自与堪布这样的高僧大德，一同就这个问题展开对话。我想，不仅对我本人的研究，对诸位，也会有极大的利益。

伟大的科学家爱因斯坦曾经就科学和宗教的关系，发表过非常深挚的讲话，他认为佛教和科学是相辅相成的，佛教非常符合科学的精神。

由于佛教本身内在的特质，以及现在认知科学发展的状况，因缘会合，在我们这个时代，出现了佛教与科学相结合的良好契机。

在这个领域中，最重要的一个议题，就是关于意识的研究。意识研究在西方，从科学的角度来说，真正的历史并不长，应该有一百多年。特别是上个世纪五六十年代，随着脑科学的兴起，这个学科开始快速发展起来。

意识占据着人类心理生活的核心地位。一直以来，意识的本性，是人类思想所面临的最为艰深的议题。不论是在宗

教、哲学还是科学等方面，大家会发现，当代重要的一些顶尖科学家，比如，发现 DNA 双螺旋结构的克里克，还有埃德尔曼、斯佩里、里贝特，很多是诺贝尔获奖者，他们当然都是从实证科学的角度出发，但是他们所揭示的东西，跟佛法所提到的道理，具有极强的印证性。这也使得这两大思想体系能够走到一起，进行亲密的交流，并且有很多议题可以展开讨论。

意识研究在上个世纪 90 年代，进入了发展的第二个黄金时期，像认知心理学、哲学、神经科学、人工智能、超个人心理学等研究，各种对话都展开得如火如荼。

尽管在过去几十年间，人类对意识本性的理解，取得极为深远的进步。然而意识现象的独特性，仍然为人类理智和科学提出了前所未有的难题。比如说，心和身的关系问题。这些难题，犹如 19 世纪末飘在物理学上空的“乌云”一样，飘在当代意识科学研究的上空。当然在科学领域里面，这种危机也是一种契机。

英国的历史学家汤因比曾经说过一句话，他说：“佛教西渐是 20 世纪非常伟大的一个事件。”还有我翻译过一本西方

认知科学家瓦雷拉的书，他在这本书里面这样说过："亚洲哲学，尤其是佛教哲学向西方传播，乃是西方文化史上的第二次'文艺复兴'。其对西方文化的重要性，堪比欧洲文艺复兴时期希腊思想的再发现。"这是对佛教思想的极高评价。

尤其是二次世界大战之后，佛教开始在西方广泛传播，遍及于欧美社会的各个阶层，正是这样一个社会基础、文化交流基础，为当代意识科学、认知科学和佛教的对话，奠定了丰厚的土壤。以至于当代许多哲学家、心理学家、认知神经科学家，为弄明白意识的本性和心智的本性，而转向了东方文化这样一个具有深厚资源的心学传统。他们开始自觉地在东方的传统中，寻找理智的资源和灵感。他们希望这种对话能为当今意识领域开拓新的思路。

东方传统作为另外一套跟西方科学思想体系不同的观念体系，尤其是佛教传统，与西方的哲学、心理学以及当代心智科学之间，存在着一种基本的对话议题。如果大家熟悉的话，可以看到，当代许多科学家讨论的问题，包括到底心是什么，以及人的心是怎么被转化的；再比如探讨心脑的关系、心理健康、人格的改变与转化、高峰体验、宗教体验、神秘体验、意识的水平和人类的成长极限等等。其中最富有

成效的对话，发生在西方的现象学传统里面，比如说超个人心理学、神经科学，与东方传统的禅宗、密宗、唯识学、南传佛教等的对话。这涉及到极为广泛的领域。当然我的认识也比较肤浅，但我认为佛教是真正研究“心”的。

当代也有很多科学家，他们本身也在修习佛法。举两个例子：一个是美国的神经学家奥斯汀，他写过好几大本关于禅与脑的著作，他是在这个层面上，探讨禅宗与当代西方的神经科学、心理学之间的一些议题；还有一个认知科学家叫瓦雷拉，他是基础性工作做得最广泛的人之一，他把大量佛教的思想引入到当代认知科学里进行研究，比如，关于自我的研究、关于意识的研究等等，而且还将其引入到当代西方的哲学思想领域里面。

最后我还想说一点，对话双方都是开放的。科学家要更谦逊地去了解佛教深邃思想体系中的宝贵资源；同时佛教界的人士，也要敞开心胸了解当代科学的发展。

前面关于今天专题的主要背景作一点介绍。下面热烈欢迎索达吉堪布来做今天的讲座。



很高兴今天有机会跟大家交流。几年前我来过浙大，那天不巧赶上你们考试，来听演讲的比较少，会场都坐不满。今天人太多了，现场又坐不下，有一部分人被分到其他会场，正在通过大屏幕收看。如果方便的话，希望演讲之后你们等一等，我也去跟大家见见面。

今天在座的，主要是认知科学的研究者。认知科学和佛教的关系，李院长根据自己十多年的研究，给大家作了简明扼要的介绍。我作为一个佛教徒，对科学也很感兴趣，尤其对心灵科学方面，很有意乐去学习、交流。

在所有的科学领域中，认知科学是专门研究“心”的学问。刚才李院长也说了，上世纪五六十年代，美国麻省理工大学等几所大学，对认知科学有了初步研究。到今天，它在西方已成为非常受重视的一门学科。而在东方，近年也有一些科学家把它当作重点研究对象，同时翻译了许多非常有价值的著作。

认知科学是研究心灵的科学。要了解心灵，东方或许比西方更有优势。西方科学只有几百年的历史，对心灵的探索几乎是空白；而我们东方文化，在几千年当中，对心识各方面的研究以及禅修实验，都有非常细致的描述。

第一学科

今天在场的，有三个学校的教授、博士生和研究生。大家对这方面很感兴趣，我也认为，它比其他专业可能更有意义。

如今我们正处于物质爆发时期，多数人把情感、钱财当作生活目标，当然，很多国家也都经历了这个过程。但到了一定时候，人不但需要钱财的满足，还需要艺术和哲学层面

的充实，更需要在心灵、灵魂和宗教层面进行探索。这是人类的需求规律。

2001 年，刚迈入 21 世纪时，美国国家科学基金会和美国商务部一起资助了七十多位科学家，研究本世纪最主要的带头科学有哪些，最后他们确认了四种：纳米科学、生物科学、信息科学，以及认知科学。认知科学作为 21 世纪带头科学，我认为，人类如果深入研究，得到的利益应该最大。

至今十多年过去了，现在许多西方高校都非常关注东方文化，尤其关注藏传、南传和汉传佛教，对其禅修和理论展开研究，并迎请了许多佛教大德，请他们作测试，同时开展各种对话。这些科学家自己也定期、不定期地参与体验，如今取得了一定的成果。

而我们汉地的各个大学，除了几位学者以外，很少有人对此感兴趣。我去过很多学校，发现学生最感兴趣的就是贸易、会计等容易找工作的专业，最关心怎么样才能很快赚钱，而对心灵的探讨，大多无人关心。

其实，什么对我们最有利？就是在心上面的认识和修证。

无论你信仰宗教，抑或不信而纯粹研究学术，了解这些对人生都很重要。因此，我们一定要重视认知科学。

科学与宗教

对如今的佛教徒来说，虽然修行最重要，解脱才是目的，但在这个时代，形形色色的科技令人眼花缭乱，如果对科学一窍不通，做任何事都会举步维艰，甚至内心的有些疑惑也难以遣除，所以同样需要了解科学知识。

尤其是出家人，生活在僻静的山林和寺院，所得到的教育有限，因此很有必要通过对话和咨询，请科学家答疑，消除自己的一些疑问。

有人认为，出家人研究科学、交际世人是一种散乱，我不这么看。如果一心一意在山里闭关，其人生目标仅此而已，那可以不需要这些；但如果真想对世人有所饶益，就要对宏观和微观世界有所了解，就要跟科学人士沟通交流。

同样，作为科学工作者，包括还没进入社会的年轻人，也有必要研究宗教。因为学校里教的知识，不可能解决人生

的一切问题，如果对宗教有所认识，那在人生中遇到任何挫折，都能掌握一种更有效的解决方法。因此，在某种意义上，科学和宗教不但不矛盾，而且互补，相辅相成。

上个世纪最重要的物理学家之一、量子力学创始者普朗克就曾说："宗教和科学之间不可能找出一个矛盾来，而在最重大的问题上，却可以看出意见完全一致。宗教和科学这二者并不互相排斥，相反，是互相补充的，好像是为相辅相成准备了条件。"这句话很重要。有些科学人士认为，宗教是陈旧的迷信，跟不上科学，这种想法是错的；有些宗教徒对科学嗤之以鼻，这种态度也不合理。当双方从不同角度来认识这个世界时，通过交流，会获得极大的收获。

所以，以后如果因缘具足，科学与宗教展开对话很有必要。宗教人士和科学人士，以及凡是对此有兴趣的人，都可以抛出不解，互相辨析，如此双方一定能得到非常棒的启发。

从物质到心灵

认知科学所研究的，跟佛教有相同之处，也有不同之处，彼此间可以取长补短。

以前西方科学家与僧侣作过多次对话，网上也能看到部分资料。而汉地的宗教人士和科学家也有过这方面的探讨，但由于处在摸索阶段，双方一遇到跟自己见解不同的观点，就容易习惯性地否定对方。其实这没有必要。我们应该找到哪方面宗教阐述得更细致，哪方面需要科学来解决，这样互通有无，对人类的未来很有帮助。

据我了解，西方对认知科学的研究，主要着眼于脑科学。短短几十年，随着脑神经学的发展，人类有了非常大的改变，这也是社会的一种发展。

就科学来说，有些对人类很有利益，有些则恰恰相反，危害性非常大。所以，荣格说过："人类选择西方文明这条路不一定正确，也许佛教这条路更合适。"为什么呢？因为工业革命以后，西方文明改变了人类的价值观，全球人类所选择的，是以科学发现为主导的物质中心学说，它令无数人疲于追求外在的物质，从而忽略了内在的心灵宁静——不仅普通人如此，高等学校、高级研究机构也不例外。所以荣格认为，人类固然需要物质的发展，但更需要心灵的探索，而这种探索应该从宗教中寻找答案。不管是儒教、佛教、基督教，至今都有两千多年的历史了，它能一直生存到今天，说明有非

常旺盛的生命力和活力。这里面蕴涵的道理，值得大家深思。



谁更重要

研究认知科学的有些人，常将目标锁定在人脑上，或利用与脑科学相关的经验，把人脑功能再复制到电脑上。这些研究虽不像有些佛教徒认为的一无是处——密续中对大脑也有深入的研究，一千多年前藏医学就有了开颅手术——但我认为，应该认清大脑起的是主要作用，还是次要作用？认

知科学的主要研究对象，应该是人脑还是人心?

现在很多人认为，人脑能操控一切，一旦大脑区域受到损害，心识的功能就不正常了，会变成老年痴呆、失忆、植物人等。因此，科学家普遍认为，人脑最重要，人心是人脑的产物。

但如果是这样，有些现象便无法解释了。比如，世界上有很多高智商、生活正常的人，却没有脑，此类案例在美英德法等国家都发现过。所谓的因果，应该符合“无则不生”的规律。那心和脑之间若是因果关系，无脑人的心是从哪里产生的? 毕竟科学发现脑细胞只存在于大脑中，其他部位都没有，其他细胞也没有这个功能。既然如此，“无脑也能产生心识”的现象就很难解释。

所以，我们研究的对象，一方面是人脑，但更重要的是“心”。如果心作为对象，就不需要回避很多问题。有些人可能会问，如果心为主，大脑如何直接对它起作用呢?

大约在七世纪，与玄奘大师同时代的印度哲学家法称论师说过，心的因实际是心，身体只是它的缘。这就像麦子的

因是麦种，阳光、水分、肥料是它的缘。身体对心识的知觉、感觉、情绪等有一种助缘的作用，一旦心脏、脑等比较要害的地方受到损害，心智就可能完全不清晰了，就像没有一点水分的种子会枯干一样。

我最近看到浙大的有些同学也在讲“安危同依”的道理。按照《瑜伽师地论》的观点，身体与心两个都非常重要，而且互相依赖，有种安危同依的关系，这是对的；但它们之间一定要分清主要和次要，这个非常关键。

心的根本因就是心，身体或者脑细胞只是心的一种缘。佛教讲四种缘：因缘、等无间缘、所缘缘和增上缘。心一刹那一刹那地由前面的心产生，叫做因缘，这是主要的因；它的外缘，以眼识来讲：外面的色法叫做所缘缘；眼根，包括脑细胞中产生眼见知觉这部分，叫做增上缘，如果眼根受损，眼识也随之受损；眼识前一刹那灭，后一刹那生，叫做等无间缘。

心的秘密

其实，佛陀在两千五百多年前，对我们现在所研究的心

灵早已觉悟，已经说得很清楚。我并非因为是佛教徒而故意赞叹，仅是公正地叙述。我对东西方文化都很感兴趣，早年也看了许多著名的心理学著作，但一直觉得有些地方心理学没有搞清楚，直到学佛以后，才在佛法里找到了满意的解答。

佛教讲，我们的心识有六种：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。心理学家称之为视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和意识。意识，在科学和佛教里没有什么不同。这六识不能少，否则很多事情说不清楚。

唯识宗和大乘中观瑜伽派，则承认八识：在此六识基础上，再加末那识和阿赖耶识，共为八识。不过，阿赖耶和阿赖耶识并不相同：阿赖耶是心没有任何分别念的部分；而明明清清的部分则叫阿赖耶识，无分别的同时又是明明清清的。意识和染污意识（末那识）有什么不同呢？眼识、耳识等五根识取对境后第一个刹那叫做意识，跟随前五根识都有相应的意识；而根识取对境的第二刹那，执著我和我所的意识，则称为末那识，也叫做我执。

按照密法或者其他论典的一些修法来讲：心识不动摇的部分叫阿赖耶，也经常被称作藏识，因为阿赖耶就像仓库一

样，藏有各种各样的善恶种子习气，包括色声香味等，我们在世间的很多习气都藏在里面。当明了觉知显现境而不分别时，则是阿赖耶识。眼识中也有阿赖耶识的成分，比如，眼睛看到色法的时候，看色法取对境的部分叫做眼识，而看色法的明清部分叫做阿赖耶识。

关于这一点，佛教有一个比喻：在六面不同颜色的镜子中间有一只猴子，它往不同方向看，都会看到自己的某一个侧面。同样，意识在眼耳鼻舌身里面，可以接收来自四面八方的显现，当它接收的时候，任何一个识，在意识的层面上都没有变化，都是明知明觉的一种心识。

阿赖耶识相当于大海的底层，比较深，而其他六识比较浅，就像海面的波浪一样，人们能直接发现。海面波浪依靠什么而产生呢？按照《楞严经》讲，是依靠风的吹动。当它波动特别厉害的时候，会跟脑细胞以及身体其他部位起不同的反应，但是大海的底层部分从来没有动摇过。我们的很多习气藏在底层部分，一旦因缘成熟就会浮出水面。

对于这些心识的道理，认知科学如果能结合起来进行研究，便可进入更深的层次，因为毕竟心识才是主体。否则，

心识只是由人脑产生的话，那按照神经学的观点，人从年轻时开始，每天都会有十万个脑细胞死亡，直到全部死掉，我们的记忆也必然以此而灭尽，再加上人死的时候身体已经处理完了，记忆更应不复存世。但世界上又有很多能回忆前世的人，这两者之间没办法对接。

回忆前世的现象的确存在，很难否认。比如，史蒂文森博士、塔克尔博士等列举的诸多案例，其中很多人根据前世的记忆，甚至可以说出无人知道的秘密。虽然科学界对这些现象也有一些辩论，但至今没有找到任何可以推翻它的可靠依据。

还有濒死现象，医学界也作了很多研究。他们发现很多受试者，虽然临终时心识离开了身体，但依然能毫无错误地看到并指出隐藏在天花板上的东西。如果这些现象全都用迷信、神秘或者奇怪来说明，可能不太合理；反过来，如果我们能在心识上研究，再结合脑科学的理论，也许会有突破性的进展和发现。

简而言之，在认知智慧的方向上，我认为既要研究心，也要研究脑；更重要的是，要从东方文化，尤其是佛教知识

中，了解心的重要性。



心有力量

为什么现在许多世间人向往并追求佛教的行为和仪式?因为它在生活中的确有实际效益。这一点，科学家也不得不承认。有些年轻人认为佛教这些行为过于着相，但并非如此。表面上它是一种相，实际是心的作用。心的力量强大时，周围的环境，包括疾病等，都可以改变。

佛教常说"加持",其实就是给予别人一种力量和快乐,这是一种不同的能量。斯坦福大学做过关于寂静心的实验。他们将一种鼻管插在受试者的鼻子上,让这个人心平气和,生起善念,同时将他呼出的气插在雪地里;再让他产生恶念、嗔心等不良心态,同样导出呼气排在雪地里。后来发现,用沾过恶气的雪水注射到老鼠身上,老鼠当场死亡;用沾过善气的雪水注射时,老鼠不但不死,反而显得很快乐。

有人喜欢请高僧大德作加持,这也是有道理的。加持的来源,一方面是因为诸佛菩萨本身有一种力量;另一方面,高僧大德的心非常善良,以其长期修善的力量,给别人治病或赐予平安,的确可以实现。若想完全否认这种力量,恐怕有一定困难。这种不共的能量,实际是心的巨大力量。佛教常说,当心真正静下来时,周围的世界也会变得吉祥美好,这并不完全是一种信仰,从物质的角度观察也可以证实。

还有佛教里的"咒语",有些同学可能会想,他们为什么那么喜欢念咒?其实,念"嗡玛呢贝美吽"和说坏话,会不会起同样的作用?不一样。佛经中讲,"嗡玛呢贝美吽"和"嗡啊吽"等咒语,有它不共的力量,而普通的文字语言,并没有这种力量。你们可能也知道,台大的前任校长做过一

些有关神佛的实验，通过科学测试，确确实实证明了“嗡玛呢贝美吽”、莲花生大士心咒“嗡啊吽班杂格热班玛色德吽”、“阿弥陀佛”，甚至“佛”字都有一种特殊的力量。

密苏里大学有一个研究机构，专门对咒语和念咒语的人进行过测试，发现念咒语人的脑电波和脑磁场，发生了很大变化。

在藏地，几乎每个人都在念观音心咒“嗡玛呢贝美吽”，知识分子在念，修行人在念，农牧民也在念。他们生活水平不高，但非常开心，全世界都认为他们是微笑的民族。其中的秘密是什么？西方人很感兴趣，很愿意研究他们的修行方式。

一千三百多年前，松赞干布国王专门讲过观音心咒的功德。现代科学测试也表明，“嗡玛呢贝美吽”有种特殊的能量，而且不能反过来念“吽美贝呢……”，因为“嗡玛呢贝美吽”对应了身体从头到脚的顺序，在不同位置有不同的功效。我和科学界人士交流时也觉得，“嗡玛呢贝美吽”很有作用。我自己也有这种经验：当身体不好或者有些情绪的时候，我就坐下来念一百遍或一千遍“嗡玛呢贝美吽”，念完以后，身心

都轻松了。

这可以从两方面理解：一方面人在心态非常宁静的时候去念诵，它有一定的作用；另一方面，按照密续来讲，密咒不是普通的语言，而是圣者加持的，它有不共的能力。就像中药一样，表面上看中药都是草，但是医生配制以后再给你服用，就能治你的病。也许有人觉得这很稀有：为什么医生这样做能治我的病，而我自己随便割一些草吃，却不起作用呢？这就是所谓外行看内行，容易闹笑话。

对于心灵的强大力量，我们有必要有所了解。藏传佛教中有很多身体虹化、往生极乐世界、出现舍利等现象，可能不懂佛教的人会觉得这是一种迷信和传说，不可能发生。如果你真这样想，最好去实地研究，这些现象到底是在什么情况下发生的？学校对这方面的知识涉及得比较少，而且大家都特别推崇外在的物质科学技术。在这样的口号和思想暗示下，我们忽略了心的奥秘，很多需要在心上实现的问题，无法得到解决。因此特别希望大家在研究中，不要忽略心识。如果忽略心识，确实是南辕北辙，不一定能找到最究竟的答案。

古印度伟大的寂天论师说过："若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。"意思是说，在这个世界上认识自己的心最重要，如果没有认识自己的心，无论怎样追求快乐、回避痛苦，都没有意义，只能一直漂泊。

刚才李院长介绍的《禅与脑》，我以前也看过。它前面讲了一些禅修的方法，中间讲脑科学，最后讲了一些开悟的道理，确实非常好。当然它跟我们原有的一些知识不一定相同，但我认为这样的知识很重要。还有，李院长所翻译的那本书《具身心智：认知科学和人类经验》也非常有价值，作者瓦雷拉是一位认知科学家，也是一位生物学家，同时还是创巴仁波切的传承弟子和一位禅修者。

总之，还是希望大家多去探讨，这样佛教界跟科学界之间可以拉近距离。虽然我们之间还有很多冲突，很多相互不理解的地方，但可以慢慢摸索，可以共同学习、探讨。在任何时代中，完全能经得起科学观察的，就是佛教的心理学，这一部分如果错过是极其可惜的。

悟

我今天就佛教心理学与认知科学谈了一些心得。当然，以后如果各方面机缘成熟，我们可以在不同场合中开展一些辩论和学术探讨，更重要的，还可以进行心灵的体悟。

佛教的有些内容并不是用语言来说的。以前六祖大师说过："迷人口说，智者心行。"意思是说，愚者仅是在口头上讲，而智者是用心来体悟。因为我们心灵的很多东西，包括禅修开悟，完全是一种心的体悟。这要依靠前世的习气、今生的修行，以及对自心本来面目的了解。当我们以一种宁静的心态，去打坐，去感悟，终会知道，不管说再多的语言，原来我们的心就是如此。这时就会恍然大悟：东方文化当中，包括禅宗、密宗等所提到的这些道理，现在的科学家不一定能发现。科学家是依靠各种仪器和科学推测来了解事物的；而佛教修行者虽然也需要理论，但在理论的背后，更主要的是自己去感悟。自己去感悟时，最后会完全明白心的本体。一旦明白了心的本来面目，生活中的各种压力、痛苦和情绪，都会减轻，甚至荡然无存，这也是一种修行的体验。

我们不能忽略理论的研究，否则有些问题没办法解决，我们更不能忽略修行的体悟。有些年轻人现在可能没有时间修行，其实不一定非要抽一个专门的时间。如果你随时随地

经常观自己的心，也可以像禅宗大德一样，在不同的生活中，有不同的感悟。那时，人生的意义，人类的究竟目标，以及世间万事万物的真相，不需要别人来指示，你通过自身的感悟也可以完全明白。



主持人：

非常荣幸聆听到堪布精彩纷呈的演讲。如我们之前提到的，尽管这两大思想体系的交流历史已很长，但毕竟有着不

同的概念范畴，因此这种交流确实需要非常开放的心灵，要先能够容纳对方提出的观点，才能揭示出现象背后的道理。上午三个小时很快就过去了，我觉得交流得非常愉快。

今天这个讲座的邀请机构是意识科学东方传统研究中心，这是两年前浙江大学和杭州佛学院共同建立的机构。在这个时代，科学当然是整个现代文明的基础，我们所享受的一切，都建立在此基础之上，而佛教在中国已经有非常悠久的历史，是中国文化的根基和非常重要的部分。科学发展到这个阶段，它有一种需求，需要与佛教展开对话，这是来自科学家内部的强烈需求。同样我想，很多精深的佛理，也需要我们从另一个角度来印证，可能一致，也可能不一致，但是这两大体系展开对话，是非常有益的。

今天，堪布以他广博的佛教学识，结合当代科学的一些重要研究，谈了非常多的看法。我想诸位可能有很多人需要跟堪布交流。下面，有问题可以直接提问。

浙江大学问答

『 2013年12月04日 』

（一）**问**：佛教经常强调心如止水，但是年轻人又要有自己的梦想，要有激情，两者是否矛盾？

答：没有矛盾。有些人认为，佛教的看破人生，是对生活没有兴趣，完全反对世间生活。其实完全不是这样。如果对佛教的经论比较熟悉，就知道，佛教对正常的生活，包括一些物质资源的享用，是完全开许的，对任何一种正常的生活，佛教都没有遮止。

有些老一辈的人，经常劝别人："你不应该学佛，不然学佛以后，对生活就没有兴趣了，对家庭和工作都有影响，家里也会非常担心。"这实际是一种误解。任何一个比较先进的

国家，从历史上看，他们的生活都是在一种宗教的背景下展开的，现在也不例外。宗教与生活不仅不互相排斥，而且是融为一体的。

佛教只是遮止过分的贪欲。假如对生活失去激情，并不能归咎于修行佛法，真正原因应该是来自于沉迷。不仅是佛教，即使是艺术、音乐和哲学，也有很多人沉迷其中。过度沉迷则会导致对生活激情的消失。正常的希求和正常的修行，不会与我们的生活追求相矛盾，而过分的行为，佛教也没有提倡。

（二）**问**：信仰大乘佛教，能不能用小乘的方法来配合？如果能，应如何掌控？

答：大乘与小乘没有很大不同。最主要的是从发心来讲，大乘一切都是为了利益他众，以利他为主，这是大乘最不共的地方。当然在证悟法无我方面，二者也有不同，但这是在甚深见解的层面来讲的。因此你刚才提到的小乘的正念法门，以及其他修法，也可以在大乘中使用。

汉传佛教和藏传佛教都是大乘佛教，但是出家人受的戒律，以及在家人受的居士戒都是小乘的戒律；还有很多观修方法也是小乘的。

其实我也在想，大学生在读书期间，至少对佛教有一些了解比较好，尤其是有老师指导的情况下。由于其他课程的压力比较大，你们彻底去修行或研究佛教，不一定现实，但至少也要有所了解。佛教如此深妙，很多科学家都极为赞叹，恐怕我们没有理由来驳斥或者不接受。如果能接受，可以根据自己的层次，对理论进行研究或者修行。在生活中，这也许比你的专业还要管用。为什么呢？你的专业到社会上往往用不上，但是修行的方法和面对困惑的知识，一生都可以用。

我认识的很多大学师生都觉得，修行对自己的人生确实有非常大的帮助。因为现实生活中，会遇到各种各样想不到的情况，包括感情上的问题、生活上的挫折等，如果心理不坚强，很容易选择一些不好的路。所以我特别希望，大学生能正面地来了解心智科学。

今天这里的很多大学生有一种开放的思想，这与浙大的老师有很大关系。若老师非常保守，并且反对对人类有用的

很多传统文化，那他培养出来的学生则会变成另一种样子。我们现在是一种观摩式的教育，老师什么样，学生也会变成什么样。你们很多人以后会当老师，对学生的人生担负着责任，因此很希望你们能传递一种正面的知识。

（三）**问**：六祖惠能大师说过“何期自性，本自具足”，古希腊先哲苏格拉底也说过“认识你自己”，但每个人最难认识的是自己；佛教也一直提倡“明心见性”。我们要如何认识自己？如何实现明心见性？

答：“何期自性，本自清净……何期自性，本自具足”，关于自性，六祖大师讲过很多这样的词句。不过，要想真正认识自己心的本性，可能需要长期的修行。途径有两种：一种是依靠善知识，依上师的指点来体悟；还有一种，是依靠前辈的书籍来修行。这两种途径都可以明心见性。

对大多数人来说，现在很难有机会完全像古人一样，长期依止一位上师，一直跟随他修行。但现在科技发达，通过光盘或是网络，会得到很多法师的引导，听闻很多专业人士的讲座，这种传法，跟以前真正依止善知识并未有何不同。

在古代，弟子只能亲自到上师那里去求法，除此别无他法，但现在情况完全不同了。

我们今天的课程，也是在不同教室里直播的。如果再开放一些，全世界都可以看，所传的内容是一样的。像我的话，并没有什么其他功能，只是把我所了解的通过语言来传递，然后你开始消化理解。因此在其他教室和在这里，并没有什么不同。同理，依靠光盘或网络来听课也是一样的。

禅宗的明心见性和密宗的认识觉性都是一个意思，想要认识，就必须修行。我总觉得，现在大家要修行的话，还是要靠自己的体悟，要经常去观修。想要学会这些，如今应该有很多途径。

（四）**问**：海涛法师还有您都非常提倡烟供、施食。但是其他寺院有些师父反对，说请来一些生命，请不回去。我做了以后，身体有些不舒服。这个问题该怎么处理?

答：实际上海涛法师用的烟供施食仪轨，是上世纪藏地一位非常著名的智者所造。他被认为是喜马拉雅山最有成就

的发明家，并且在医学、诗学等很多领域，都做出了非常了不起的贡献。我到一个城市后，也经常按这个仪轨自己做火施，做了以后，并没有像你一样的感觉。而且它确实非常好，非常管用。

我想，有些同学或者其他寺院的师父如果反对，可能只是不了解而已。如果他们去了解其中的意义，应该不会这么说的。现在的人都是很现实的，只要对自己身心有利的法，都是可以做的。

如果你身心感到有点不舒服，可能是自己的心理作用，不做也可以。海涛法师不管到哪里都会做火施，我是非常赞叹的，而且在有因缘的情况下，我也会做。

也许科学家不一定承认，但在世间当中的确有很多鬼神、非人。他们会对人类的身心进行伤害，或者引起各种自然灾难。因此，我们用善的理念来修这些仪轨，对风调雨顺、身心健康，都有着非常大的利益。

所以我还是希望，对于一些不同的行为和知识，最好先去了解。了解以后，如果你真正找到它的不良之处，可以遮

止。但如果它有巨大的优点，你却没有找到，然后就随意驳斥，这不是智者的选择。

非常有影响力的大德不会轻易去做一些事，由此判断，火施的利益非常大。按我个人来看，有些人反对也许是因为道听途说，或者没有经过详细观察。实际上这种烟供非常有利。



（五）问：世间万事万物的来源是什么？

答：是心！

《华严经》讲："心如工画师，能画诸世间。"心就像画家一样，能画出世间万法。《万善同归集》也说："心能作佛，心作众生，心作天堂，心作地狱。"

我们的心依靠前世的因缘，即生当中通过根识，会产生不同的意念。比如，我和一个人都在看这朵花，如果我是个爱花的人，就会生欢喜心；而他根本不爱花的话，可能会觉得很丑。

以前印度有一个人，天天卖鱼。一次天黑后，他没办法回家，住在一个卖花的家里。一闻到花的香味，他就觉得特别刺鼻，怎么也睡不着。后来他把卖剩的鱼枕在头下，才睡着。

在生活中，我们觉得这个人很好看，另一个人觉得很不好看，其中有一种习气和意识的作用。佛教不是宿命论，并不认为一切都是命中注定的。但佛教认为，任何事情的发生

的确有一种特别复杂的因缘；心识作出何种判断，也是由于之前的不同因缘，也就是不同的业力，这就是佛教所讲的业感。

佛教讲，万法唯心造。如果这朵花本体上有个“美”的东西，那么所有人都会认为它是美的；但是因为它没有美或丑的本性，所以每个人的看法会不同。具体产生什么样的看法，依赖于每一个人的种子和习气。如果大多数人都觉得好，那是他们的共业。

世间上有很多这样的东西，我觉得好，他觉得不好。同一杯水，同一件事，不同人的看法都不同——这就是我们心识的判断。因此，万法并不是独立的、不变的，而是虚幻的，是大家共同意识所感召的。

（六）**问**：《金刚经》里有一段：“须菩提，彼非众生非不众生，何以故？须菩提，众生众生者，如来说非众生，是名众生。”这是不是讲，一切法，一旦被讲出来，它不可说的那部分就消失了？《心经》说“五蕴皆空”，在这种真空的状态中，我们如何存活下去？

答："是众生、非众生"这种词句，表面上看来有点矛盾，但实际上，现在很需要这样的道理。它讲的是现相与实相。现相上我们都是众生，但实际去观察，无论是我们的心识还是身体，没有一个独立、真实存在的东西，因此不得不承认，这就是我们的本性。

有人曾问我："佛陀说没有眼耳鼻舌身，怎么没有呢？眼睛、鼻子、耳朵，我明明都有啊。"其实，我们现在存在的眼耳鼻舌身等，佛教是不会否认的。实相当中，这些的确没有。

《金刚经》的这句话，同时涉及了现相和实相。表面上看，《金刚经》一会儿讲有相，一会儿讲没有相，一会儿讲有众生，一会儿讲没有众生，但当我们真正去读的时候，才知道说的是什么。实际上，尽管虚幻的现相是存在的，但现相背后真正我的本体，无论是科学家还是佛学家观察，都是找不到的。

如果观察我们的身体，最后会发现是空性的。笛卡尔也说，这个世界很令人震惊。当科学家通过量子力学去观察的时候，找不到世界，更找不到你和我。他们很震撼，"为什么会这样？"其实，任何一个人，真正去观察万事万物真相的

话，都会很惊讶。

佛陀早就告诉过我们，包括自己的心识，如果一一观察，除了了不可得的证悟以外，什么都找不到。现代科学也有相似的剖析能力——按科学进行观察的时候，最后我们的身体也是找不到的。不要说所执著的粗大身体，连最细微的部分，最后也是找不到的。此时，你就会发现所谓的奥秘。

因此大家不用害怕，在现相当中，这个世界是存在的，地狱、天堂、快乐、痛苦，都是存在的。但在实相当中，这些确实没有。物理学家这样讲，佛学家也这样讲。

（七）**问**：佛教的超脱、达到空的境界，是否和康德所说的“理性的、不带有任何个人情感的、第三者的客观观察状态”相似？

答：对空的了解和探索，可以称为康德所说的理性智慧。但是他的一些思想，跟佛教所剖析的空性境界有差别。我以前也看过他的一些书，他所研究的目标，跟佛教的空性不同。

佛教中，用理性的智慧去抉择空性，到最后所谓的空也找不到。如果认为空是一切万法的实相，那空就成了实有，但这种实有，在实相中是没有的。我觉得，康德的理性智慧在思想领域，有他的一些成果，但与佛教不太相同。

二者之间相同的地方是，在观察的过程中，都不站在自方的感性基础上，一定要以客观真理为准。佛教的因明学以及其他任何观察，都不包含保护自宗或者体现自我的感情。在这方面，两者非常接近。



（八）**问**：有一部分科学家关注到了心智，佛教中是否有人也关注到了脑？

答：科学界对心智有所关注，同样，佛教界也有人关心脑科学。

我们佛学院有一位丹增嘉措活佛，他诗学上的造诣，在当代藏族人中非常出名。他的著作到现在大概有六七本书，其中，有明心见性的道歌，有体悟的语录。还有一本，将佛教的经论与科学进行了专门的对比，我很想请他将此书翻译成汉语。因为目前来讲，佛教对脑科学的剖析，资料很少见，网上以及其他地方不一定能找到，而在密宗的续部中则有很多。活佛翻阅了大量密续和其他佛教资料，把各种经论中的知识与现代脑神经学进行对比，最后的结论都写进了书里。这本书如果能翻译出来，对国内的相关研究应该有一定意义。

国外这方面的研究比较多，很多大德在不同场合，对佛教的身心观进行阐述，也有很多这方面的著作和对话。

（九）**问**：我是居士，上师说我应该过午不食。但是现

在晚上经常有应酬，不能坚持，但吃饭又违背了上师的要求，很惭愧，应如何解决？

答：佛教中的过午不食，是两千五百多年前的健康学。现在医学发现，早上不吃对身体不好，因为人在晚上要睡眠七八个小时，多的要睡十来个小时，因此，早上起来应该赶快先喝水，再吃饭，这个非常重要。

现在很多年轻人，早上不吃，晚上吃，从营养学角度讲是一种颠倒，不太符合身体规律。我们的身体就像车一样，要正常地运行。佛陀也讲，早上吃饭，有利于身体健康。

对你来说，如果晚上吃的话，过失也不是很大，不用特别害怕。我不知道你上师是什么想法，我只是站在佛教的角度来讲的，你的上师应该不会批评吧。

确实，现在很多人应该过午不食。因为按医学来讲，如果晚上吃得多，酣睡时过多的食物没办法消化，会使垃圾积累过多，身体也变得肥胖。现在很多爱漂亮的美女，基本上都是过午不食的（众笑）。所以，大家应该对佛陀的健康学有一些了解。

你持守过午不食，如果稍微有点违犯，也不是犯了佛教大戒，自己忏悔应该可以。

（十）**问**：我对佛法深信不疑，因此每天都施食。法力不可思，慈悲无障碍，这是真的，不容置疑。施食后的甘露水和牛奶，有时会倒在下水道里。我师父有时告诉我不行，有时候告诉我可以。我有点迷茫，想请教一下堪布。

答：你作施食的水，倒在哪里，可以根据情况来行持，有时候可以有灵活性。如果非要倒在下水道里，可以念观音心咒，或念“嗡啊吽”，以一种布施的行为来做就好，没有很大过失。

（十一）**问**：对认知科学和心性的悟性，是先天就有的？还是后天的成分多一点？或者说先天和后天的分类本身就是自心的一种局限？

答：体悟心性，可能有两种情况。一种是先天性的：有些修行人对心性体悟得特别快，稍微点一下就可以，这是他

的先天素质。佛教讲，这种人是利根者，跟前世修行有关系，今生中稍微有一点因缘，就会瓜熟蒂落。

还有一种情况，虽然他先天的资质并不是很好，但后天很勤奋，勤学、勤修，这样的人也可能很快开悟。有人刚进入这个领域时，对佛教的信心可以说一片空白，但是他不断地努力，通过逐渐积累和沉淀，最后远远超越了那些基础好的人。

每个人的情况都不同，需要具体分析。有些人两方面因缘都具足，比如有些大德，还有我遇到的一些科学家，他们生来对佛法、对心性这方面，就没有很多成见和邪见，因为没有障碍，所以很容易直接进入真理的天堂。但有些人不是这样，本来基础比较差，后来的分别念又比较多，顽固偏执，最后的结果不是很好。

（十二）**问**：有人说宗教是迷信和哲学的混合，听了这节课，我觉得应该再加一个科学的成分。但是我本人对宗教有一种本能的抵触。中国人可能更多的是无神论者，或者无宗教信仰者。是不是这样的环境让我有一种抵触呢？您是怎

样看待这个问题的，该怎样解决?

答：在这样的环境中接受宗教，很多老师学生需要一个过程。我也希望，很多人的思想能够逐渐开放。

如今大家在物质生活上，虽然有竞争和压力，但是饮食不愁，生存都没问题，不用担心会不会饿死、冻死。大家想的也许都是“我一定要超过别人，房子要好，存款要多，工资要高”，都在朝着比较高的目标前进。此时人们很容易有一种失落感、空虚感。尤其是有钱、有地位的人，很多都找不到快乐。因此，他们开始返璞归真，到宗教中去寻找心灵的快乐。

在这种背景下，我想，很多人会找到心智科学最究竟的意义。

我看过一个统计：全世界没有信仰的人，大概占总人口的 10%，其中 62%在中国。这个数字是否准确，我无法了解，但不管怎样，中国大多数人是在无信仰的环境中成长的。

不过近些年，人们对信仰的认识已经有所变化，无论东

方还是西方，大家普遍认为，人如果没有任何信仰，生活就没有底线，道德更没有底线。现在发生的很多社会问题和家庭问题，都是因为人的道德素养不够，所以很难以解决。

年轻大学生要头脑清晰，看准这个社会。我刚才也讲了，也许你们的专业很重要，但比专业更重要的，是对人性的了解。如果你在真正具有资格的老师面前，得到一些不同的知识，走上社会后，也许会成为你最有用的妙药。



（十三）问：我是一个 5 岁小孩的妈妈，因我引导孩子吃素，与父母产生了矛盾。请问如何引导小孩子吃素？

答：《楞严经》等经典里面讲，吃肉直接危害其他众生的生命，应当遮止。所以，汉传佛教的出家人和很多居士基本都坚持吃素。

不过，现在世界上吃素的人，更多的是没有信仰的。前些天我去台湾，发现到处都是素食馆，连加油站旁边的小食堂都有素食馆。二十年前我去过那里，当时吃素的远远没有现在这么多。这说明现在社会对素食的认识，已经发生了变化。

有人认为，吃素是一种佛教思想，其实没有信仰的人也在提倡素食。我们人类从贪欲来讲，的确喜欢吃肉，从小就养成了这种习惯。但从健康层面来讲，吃肉会导致动物身上的很多疾病传到我们身上来。为什么现在得癌症的人越来越多？医学家认为这跟肉食有一定关系。

所以，我们有必要从两个方面来了解素食的优点。

家里父母的理念，你可能改变不了。但孩子比较小，而且你自己也吃素，他的问题应该很好解决。孩童时期，慢慢树立一个正确的价值观非常重要，如果他从小对肉食非常欢喜，那么长大后也会喜欢吃。如果父母有一种教育，让他从小就发现肉食很血腥、很臭，他以后也不一定喜欢吃肉。

从健康上讲，吃素并没有什么问题。常有人问我："吃素的话，营养不良怎么办？"我开玩笑说："人们喜欢吃的牛羊，都是吃素的，是素食主义者。它们的健康都没问题，人类也一样。"

（十四）**问**：梁漱溟先生对诸法无常的解释是：世间一切事物生灭流转不住，刹那间就非复一事。在这永恒的变化当中，有没有不变的东西?

答：有。按照佛教的观点，在获得解脱之前，恒常不变的就是心。

所以我刚才讲，如果认知科学的研究只局限于脑科学，那人只有短暂几十年寿命，死了以后"我"都没了，很可悲，

你生前再怎么样，也终究会消失。但实际上不是这样，在佛教看来，我们的心没那么容易灭掉，可以说它是不灭、恒常的存在。

《楞严经》中佛陀问波斯匿王：“你的身体会不会衰老？”王说：“一定会。”佛陀说：“你 3 岁时见到恒河，62 岁又见到恒河，期间身体虽不断衰老，但‘见精’不会衰老。”也就是说，这颗能见的心不会变。

在座的人也是这样，今世是人，下辈子可能变成牛马，变成地狱众生、天堂众生，根据每个人的业力不同，身体会不断变化。但这个过程中，共同不变的是什么呢？就是你们不同的心。正由于你们的心不同，所以每个人的长相不同，思维模式也不同。即使是双胞胎，爱好和思维也都不相同。

（十五）问：是什么东西构成了“我”这个意识呢？

答：有两种解释。在名言、缘起显现中，我们的心无始以来都是把五蕴的假合执著为“我”。在胜义、最究竟的意义上，这种假合也是不存在的。

（十六）**问**：我研究的课题是“压力下的发挥失常”，我们的结论是：在面对压力时，要关注事，把事情完成好就可以，不要关注自己的心。这样虽然可行，却把人变得物化。请问，依佛教观点，应该如何应对压力？还有，我在实际指导别人的时候，有时讲的话没有说服力，我想请堪布提一些建议，怎么样给予现实众生有效的帮助？

答：在现今市场经济的压力下，怎么样调心、怎么样帮助别人解决问题，我的想法有几点。

第一，不管是帮助别人，还是自己面对生活，心宁静很重要。因为在心宁静的状态下，处理问题、解决问题、做任何事情都非常明智。那些非常成功的企业家和学者，在各自的工作领域都有一种冥思，也就是心灵的集中。当所有心念集中起来的时候，它有非常强大的力量。因此，我们需要心的宁静和专注。

第二，当我们遇到问题，或者在研究、考察时，需要放松，否则，如果对事情特别执著，会让自己产生非常大的压力。比如，对一件事情，你白天晚上一直想：能不能实现，能不能成功，能不能有创意？越想越可能适得其反，会让情

绪爆发、心情变坏等等。

有些人对感情很执著，有些人对钱财很执著，有些人对地位很执著，有些人对竞争很执著……不幸的是，我们的压力和痛苦，往往就来自于这些执著。所以，我们应该稍微放松一点，保持这样一种心态："我在生活中一定要努力，不能懈怠懒惰、消极放弃，但也不能对这件事情太执著，不然会给我带来负面作用。"

有些人对相貌特别执著，好像稍微有一点难看就非常痛苦；有些人对某个人特别执著，认为"我就是为了这个人而活的"，倘若这个人出现一些状况，自己便活不下去了。这就是压力的最大根源。所以我觉得，第二个要点是放松，这是解决压力、调整自身的最好方法。

第三，理论知识和实践要相结合，这很重要。你们有很多实验室的研究或各种学术报告，但当涉及日常生活问题时，往往跟实践不能对接，书本知识落不到实处。包括我自己，今天讲的认知科学，是这几年才感兴趣的，不一定那么精通；而佛学专业，唯识和中观等，自己讲了很多年，非常熟悉。但有时候我可能会口是心非，讲得很好，却不一定能做到。

所以我觉得，最关键的是要实践，所讲的不一定全部都做到，但至少有一部分应该去做。

（十七）**问**：您是一个自我意识很强的人吗？日常生活中，您是一个什么样的人？

答：前段时间在北京，凤凰网对我做过一个采访，内容跟你的问题比较接近。采访结果，现在都发布到了网上。具体我忘了自己是怎么说的。总的来讲，我是比较简单的，吃饭也好、穿着也好，要求不是很高，怎么样都可以。我对自己虽然有执著，但是比较简单。

（十八）**问**：我对生活没有什么特别执著的事情。这导致两个结果：第一是因为没有执著，所以没有什么值得烦恼的事情；第二是因为没有执著，因此没有什么可以期待的，也就没有什么快乐的事情。有时想给生活一点乐趣，但理性地一想，也不值得快乐，也不值得烦恼。这样的想法对吗？

答：这种想法是大自在！（众笑）

当然，世间很多人对这种心态，有猜疑或反对等不同声音。但实际上，你如果真懂得人生中一切现相和它的实相时，自己就没有过多的追求，也没有过多的执著，永远这样下去的话，应该是很快乐的。

不过，你可能也会面对很多世间问题，因为以这种心态生活时，家庭、朋友、同事对你会有各种看法和言论。这时，不知道你有没有烦恼和痛苦？有没有面对这些事情的能力？

像你这种境界，如果是其他身份，比如修行人，可能还是比较自在的。因为很多修行人没有什么大的追求和欲望，也没有大的痛苦，只是觉得这样就好。但作为世间人，可能需要有一些世间的成功、追求，也需要有一些世间的执著，如果没有的话，在社会的大浪潮下如何去应对，这也是个问题。

其实，从人类生存的意义来讲，我们不应该有太大的欲望和执著。如果欲望越来越大，这个坑永远都填不满。所以，还是要有一个比较合理的界限，保持一种平衡度，不能极端，这很重要。在家人有在家人的生活方式，出家人有出家人的生活方式，佛教徒有佛教徒的，非佛教徒有非佛教徒的——

大家对生活的把握，要有一个平衡点。

总之，生活得比较自在、开心，没有很多烦恼，经常都是微笑、放松地面对生活，是一种福报。有些人无论身患重病还是遇到逆境，都能坦然地面对，这也是一种修行境界。